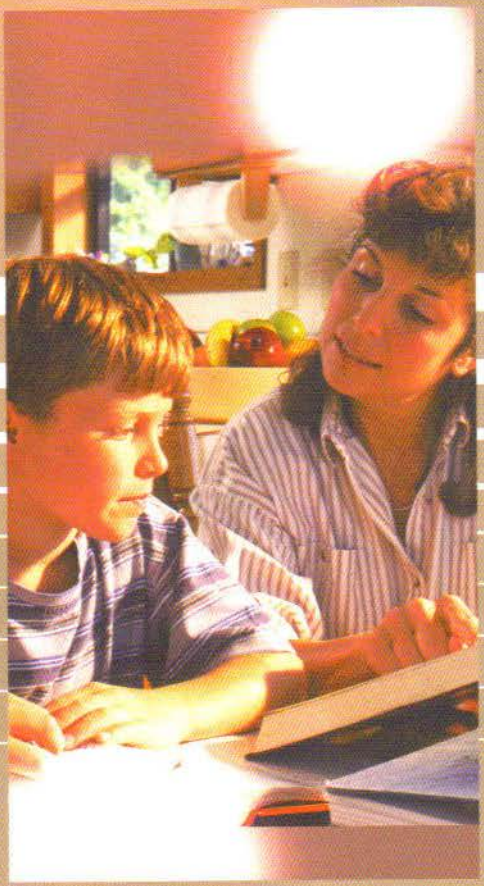
Nancy L. Van Pelt

Secretele părintelui deplin



Nancy L. Van Pelt

SECRETELE PĂRINTELUI DEPLIN

Traducere: Ana-Maria Oprița

The compleat parent
Nancy L. Van Pelt

Redactor: Paul Csavdari

Traducător: Ana-Maria Oprița

Tehnoredactor: George Toncu

Corectură: Florica Gheciulescu

Copertă: Dragoș Drumaș

Copyright ® 2004 Editura „Viață și Sănătate"
www.viatasisanatate.ro
© by Nancy L. Van Pelt

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VAN PELT, NANCY L.

Secretele părintelui deplin / Nancy L. Van Pelt; trad.: Ana-Maria Oprița. – Ed. a 2-a. – București: Casa de Editură Viață și Sănătate, 2004

ISBN 973-7933-41-9

I. Oprița, Ana-Maria (trad.)

37.018.262
159.922.8

Nancy L. Van Pelt

SECRETELE PĂRINTELUI DEPLIN

Traducere: Ana-Maria Oprița

Casa de Editură
Viață și Sănătate
2004

RECUNOȘTINȚĂ

Această carte este rezultatul cugetării și muncii multor persoane cu care m-am sfătuit, precum și rezultatul studierii unor cercetări experimentale și clinice făcute de experți în domeniul educației părintești.

Cele mai profunde mulțumiri ale mele se îndreaptă către Judy S. Coulston, care conduce comitetul nostru de „căi și mijloace" în modul cel mai strălucitor și creativ, fiind ca o breaslă scriitoricească, un dinam uman și un arhitect al cuvântului scris - toate acestea cuprinse într-un pachet frumos, dedicat Dumnezeului pe care Îl slujește cu bucurie și dragoste; apoi, mulțumiri lui Leslie Morill, administrator de școală, pensionar, profesor și scriitor cu experiență, pentru bunăvoința permanentă de a citi ceea ce am scris și de a oferi critica necesară și, de asemenea, mulțumiri pentru încurajare doctorului Hervey W. Gimbel, medic de familie remarcabil, pentru perspicacitatea de neegalat, plină de bun simț, în relațiile interumane; mulțumiri pastorului Roger Ferris, pentru sugestiile și interesul lui de a promova un stil de viață creștin în familie; lui Richard O. Stenbakken, capelan în armata Statelor Unite și consilier de familie, pentru materialul de referință la care a adăugat și din experiența sa; doctorului Jack Hoehn, medic de familie, pentru îndrumările care ne-au fost de un real folos în dezvoltarea subiectului legat de respectul de sine; lui D. Douglas Devnick, pastor și educator, pentru predicile despre viața în cămin care mi-au luminat gândirea; lui Ethel Befus, pentru iscusința de a dactilografia; tuturor instructorilor și absolvenților programului „Îndrumări pentru educația părintească" pentru că mi-au împărtășit experiențele lor și tuturor copiilor lor care au verificat rezultatele aplicării acestor

principii; soțului meu, Harry, pentru perspicacitatea sa care mi-a îmbogățit gândirea și pentru răbdarea față de preocupările mele mintale și fizice în lunile în care am scris această carte.

Câțiva experți mi-au influențat mult gândirea și au confirmat multe din teoriile mele. Îi datorez mulțumiri speciale doctorului James Dobson pentru multele sale cărți atât de profunde. Adeseori vorbesc despre mine ca despre „cel mai mare fan al doctorului Dobson". A fost o deosebită onoare pentru mine să fiu invitată la emisiunea radiofonică despre familie pentru a discuta subiectul disciplinei. După părerea mea, nimeni nu a avut o contribuție mai mare la stabilitatea vieții de familie decât doctorul Dobson prin lucrarea personală, programe radio, filme și cărți.

Alte persoane pe care le cunosc doar din cuvintele scrise, dar de la care am spicuit multe idei importante sunt: Dorothy Corkille Briggs, Rudolf Dreikurs, Thomas Gordon, Clyde Narramore, Letha Scanzoni și alții, prea mulți la număr pentru a fi menționați. Deoarece am scris această carte în primul rând pentru părinți, și nu pentru cercetători, nu îi voi cita în cazurile în care mă bizui pe astfel de scriitori, dar cei care își cunosc scrierile vor recunoaște dependența mea de conceptele lor originale. Tuturor acestor experți le datorez în mod personal o deosebită recunoștință.

În cele din urmă, dar nu pentru că ar fi cel mai puțin important, adresez mulțumiri speciale editorului și prietenului meu, Richard Coffen, care, prin contribuția sa, face ca lucrarea mea să devină mult mai plăcută la citit.

Dedicată celor trei copii ai mei care m-au susținut - Carlene, Rodney și Mark, și care, fără îndoială, și-ar dori să practic mai mult din ceea ce predic!

Prefața ediției revizuite

Au trecut treisprezece ani din momentul în care am început cercetările despre subiectul educației părinților până în momentul în care ediția revizuită a cărții Părinte deplin *a fost tipărită. Copiii cărora le-am dedicat această carte nu mai sunt adolescenți. Toți au părăsit căminul nostru și și-au întemeiat propriul lor cămin. Acum pot, mai mult ca oricând, să văd procesul de creștere a copiilor de la început până la sfârșit. Am observat deja un lucru : procesul se încheie, dar grija, întristările și victoriile nu se termină niciodată.*

Anii care au urmat după ce am stabilit principiile de bază ale educării copiilor mi-au oferit desigur alte experiențe directe ale familiei mele, o cunoaștere mai adâncă prin miile de persoane care au participat la seminariile noastre și ocazia de a cerceta multe informații noi despre viața de familie. Venise timpul pentru reflectare, pentru informații la zi și pentru includerea unui material nou.

Cineva spunea odată că înainte de a se căsători avea **zece** porunci *pentru educarea copiilor. După ce s-a căsătorit și au apărut copiii, el le-a schimbat în* **zece** reguli *pentru creșterea copiilor. Când copiii au devenit adolescenți, el vorbea despre zece* sugestii *în creșterea tinerilor. Acum când este bunic, el le numește zece* idei la întâmplare *despre creșterea copiilor.*

În această nouă ediție nu veți găsi porunci *sau* reguli. *Nu există nici* idei la întâmplare. *Nu este acel gen de carte. În schimb, am pus laolaltă* principii *pentru viața zilnică. Regulile sunt în mod constant înlocuite sau modificate, dar principiile nu se schimbă niciodată. Principiile prezentate aici sunt valoroase nu pentru că am scris eu despre ele, ci pentru că ele sunt veșnice. Principiile veșnice au rezultate garantate. Nu se învechesc niciodată, nu se schimbă niciodată, de aceea poți avea încredere în prezentarea din fiecare capitol. Fiecare capitol asociază principiile biblice cu viața cotidiană a familiei.*

Cum poți fi sigur că dau rezultate? Din nefericire, editorii nu pot oferi odată cu cartea și o garanție pentru douăzeci de ani în privința creșterii copiilor. Pur și simplu nu pot. De ce? Pentru că există puțini părinți deplini. Da, nici chiar părinții Van Pelt nu au fost desăvârșiți în toate lucrurile, în fiecare zi. Dar cuvântul „deplin" nu înseamnă neapărat „perfect", așa cum cred mulți. Gândiți-vă mai degrabă la el ca însemnând „împlinit". Părinții deplini, după părerea mea, sunt părinții conștienți, părinții care sunt în cunoștință de cauză. Ei aplică principiile lui Dumnezeu în educarea copilului în așa fel încât acesta să înțeleagă responsabilitatea lui față de Dumnezeu.

Mulți părinți s-au uitat la Carlene, Rodney și Mark să vadă dacă ceea ce eu și Harry predăm dă într-adevăr rezultate. Și tu poți să ne verifici dacă vrei. Totuși, te rog să recunoști că principiile pe care le predăm nu trebuie testate văzând dacă noi am avut succes cu copiii noștri. Chiar dacă copiii noștri eșuează îngrozitor în viață (ceea ce n-au făcut încă!), principiile predate aici sunt valoroase. Ele sunt principii biblice date familiilor de Creatorul Însuși.

Și cine ar putea să știe mai bine decât Creatorul cum ar trebui să trăiască în familie cei creați? Chiar dacă, undeva, de-a lungul drumului, ființele umane ar interpreta sau ar aplica greșit aceste principii divine, ele vor rămâne totdeauna valabile. Chiar dacă totul s-ar destrăma în căminul meu sau al tău, principiile pe care le găsești în aceste pagini vor putea fi aplicate și peste cinci, zece, cincizeci, chiar și o sută de ani de acum încolo pentru că nu sunt concepute de om, ci sunt inspirate de Dumnezeu.

Capitolul 1

Legături - rupturi de familie

Billy Graham povestește despre o studentă care a fost grav rănită într-un accident de mașină. Fiind pe moarte, ea i-a spus mamei ei: „Mamă, m-ai învățat tot ceea ce aveam nevoie să știu pentru viață: cum să-mi aprind țigara, cum să țin paharul cu cocktail, cum să am relații sexuale fără să rămân însărcinată. Dar nu m-ai învățat niciodată cum să mor. Învață-mă repede, mamă, pentru că sunt pe moarte!"

Poliția a arestat un băiat de șaptesprezece ani și l-a reținut în așteptarea procesului, dar acesta, deodată, s-a înfuriat. A smuls o bucată dintr-o țeavă atârnată a unui radiator, a spart toate ferestrele la care putea ajunge, iar apoi a făcut zgomot cu țevile timp de patru ore până când a fost potolit cu gaz lacrimogen. Mai târziu, când a fost întrebat despre ieșirea lui, el a spus: „N-aveam nimic de pierdut. Am pierdut deja singurul lucru care ar fi putut să mă susțină: părinții mei."

Un alt băiat scrie: „Vă spun eu de ce noi, adolescenții, ne apucăm de băutură și ne culcăm cu fete. Voi, părinții, începeți războaie și ne dați un exemplu groaznic în privința lucrurilor morale și a cinstei și, totuși, pretindeți ca noi să fim îngerași. Noi doar vă urmăm exemplul. De ce nu puneți în practică ceea ce spuneți?"

O tânără s-a prăbușit în biroul unui consilier. „Sunt cea mai tristă fată din oraș," a suspinat ea. „Merg la lucru, vin acasă, și nu am nimic pentru care să trăiesc. Trebuie să am grijă ca părinții mei să nu se omoare unul pe altul și ca frățiorul meu să nu se bată cu

sora mea." Și adăugă cu lacrimi în ochi: „Am avut odată un cămin fericit. Tatăl meu venea la biserică împreună cu noi și toți ne înțelegeam bine. Apoi s-a întâmplat ceva cu tata. S-a săturat de toate și s-a plictisit de mama. Au început să se certe, iar ea a început să iasă cu alți bărbați. Urăsc să stau acasă, dar simt că trebuie să rămân ca să-i împiedic să se omoare între ei."

Părinții de azi au nevoie de o schimbare

Niciodată până acum nu a mai fost structura familială într-o asemenea primejdie. Jumătate din căsătoriile din America de Nord se termină prin divorț. Acest lucru este valabil și pentru alte locuri din afara Americii de Nord. Unii cercetători prezic că în doar câțiva ani, familia, așa după cum o înțelegem acum, va aparține trecutului. Stilul de viață al viitorului, spun ei, va presupune căsătorii în grup și viață comună. Cum va afecta aceasta copiii? Puțini se gândesc chiar și să-și pună problema.

Da, vremurile s-au schimbat, dar relațiile umane care stau la baza formării caracterului, nu. Copiii încă au nevoie de părinți, pentru că aceste relații apropiate din primii ani stabilesc începuturile omului. Tinerii mai au încă nevoie de îndrumare, de forme, de restricții, ca și de sprijin și încurajare pe măsură ce se depărtează de adăpostul familiei și intră în maturitate.

Dar naturii nu-i prea pasă de cei cărora le permite să fie mămici și tătici. Conceperea unui copil în cadrul sau în afara căsătoriei nu necesită examen sau licență. Tinerele cupluri căsătorite se trezesc cu copii, dar n-au avut nici o pregătire legată de principiile vieții de părinte, disciplină, formarea caracterului sau comunicare. Acești părinți nu greșesc intenționat, dar copiii suferă aceleași consecințe. Milioane se avântă în slujba de părinte în fiecare an. Totuși, una din cele mai dificile și mai provocatoare sarcini în viață este să iei un copil, o ființă mică, total neajutorată, și să-ți asumi toată responsabilitatea pentru creșterea lui, în așa fel încât să devină o

persoană stăpână pe sine, un membru folositor societății. Majoritatea părinților, totuși, se împiedică pe drum, fiind lăsați să se descurce singuri și primind doar sugestii ocazionale din partea unor psihologi ca Dr. James Dobson, autorul best-seller-ului *Dare to Discipline* (Îndrăznește să disciplinezi).

Părinții sunt uimiți de creșterea copilului lor: copilul zicea doar „Nu! Nu!" la orice, iar astăzi știe să se bată pentru drepturile lui și se ceartă cu alții pe jucării. Deși problemele se schimbă, totuși ele nu se termină niciodată, iar părinții se străduiesc să se poarte cât mai bine. Ei investesc timp, energie și bani. Ei fac eforturi mari: mâncare și îmbrăcăminte potrivită, jucării scumpe. Totuși, în ciuda tuturor intențiilor lor bune, unii părinți sunt dezamăgiți de comportamentul copiilor lor. Copiii pot avea eșecuri la școală, pot fi neascultători. Ei pot fi plângăcioși, se pot înfuria, pot face pipi în pat sau se pot certa. Pot fi leneși, necooperanți sau nerespectuoși. Pot cere atenție, se pot bate între ei sau îți pot pune răbdarea la încercare.

Părinții bine intenționați pot întreba pe bună dreptate: „Cum pot copiii mei să fie atât de neascultători, când eu mă străduiesc atât de mult?"

Alți părinți aud despre creșterea ratei de delincvență juvenilă, de dependență de droguri, de boli venerice și de chiulul de la școală. Gânduri neliniștite le trec prin minte. „Fac eu chiar ceea ce trebuie? I-am dat copilului tot ajutorul necesar călăuzirii prin acest labirint?"

Părinții de astăzi au nevoie de o schimbare, și totuși, majoritatea dintre ei folosesc aceleași metode de creștere și de rezolvare a problemelor folosite de părinții lor, de părinții părinților lor și de bunicii părinților lor. Între timp, științele care studiază comportamentul au adunat multe cunoștințe despre relațiile umane, despre motivație și despre comunicare. Dar pe lângă aceste informații și principii, părinții au nevoie de ajutor pentru dezvoltarea unor tehnici care să se potrivească familiei și copiilor lor.

Această carte prezintă metode ușor de învățat și de aplicat cu privire la o disciplină eficientă. Ea scoate în evidență importanța educării în primii cinci ani de viață și insistă asupra faptului că respectul de sine este factorul care determină succesul sau eșecul în viață. Alături de punctele esențiale privind formarea caracterului, ea te învață cum să comunici eficient și cum să disciplinezi copii de toate vârstele. Părinții care își iau timp să citească, să înțeleagă, iar apoi să aplice cu conștiinciozitate metodele și principiile prezentate în această carte vor fi răsplătiți într-un mod bogat văzându-i pe copii maturizându-se.

Deși nu pot oferi răspunsuri gata făcute pentru fiecare părinte, nimic nu este mai practic decât atitudinile și principiile pe care le veți studia aici. Dacă veți lăsa ca aceste atitudini să vă modeleze și să vă influențeze comportamentul, în cele din urmă, lucrurile pe care le învățați se vor dovedi valoroase pentru voi, pe măsură ce vi le însușiți și le puneți în practică.

Desigur, dacă este nevoie de schimbări, aceste schimbări trebuie să înceapă cu noi. Aceasta este valabilă pentru orice relație, fie părinte-copil, soț-soție, prieten-prieten. Psihologia, care studiază comportamentul, a descoperit că, atunci când îți schimbi răspunsul față de o anumită situație, schimbarea ta poate schimba întreaga situație, și o va face într-adevăr. De exemplu, dacă răspunzi diferit comportamentului, bun sau rău, al copilului tău, comportamentul lui se va schimba. De fapt, acesta este subiectul educației părintești: schimbarea atitudinilor părinților și a comportamentului față de copii.

Fără îndoială că mulți dintre voi vă spuneți: „Aș vrea să fi avut aceste informații cu ani în urmă! Jeannie are deja zece ani, și îmi dau seama de greșelile pe care le-am făcut față de ea în perioada de formare. Nu vreau să repet aceste lucruri și cu Julie!" Vă rog, nu vă simțiți vinovați sau nu vă învinovățiți pentru greșelile din trecut. Ați fi putut să vă dați doctoratul în psihologie și totuși să faceți o grămadă de greșeli în creșterea copiilor ca psihologul care avea

șase teorii despre creșterea copiilor și nici un copil, și a încheiat având șase copii și nici o teorie! Ținând cont de faptul că majoritatea dintre noi nu am avut nici o instruire pe tema educației părintești, putem spune că ne descurcăm foarte bine și este o minune că tinerii noștri se află la un nivel atât de bun.

Simțămintele de vinovăție nu produc părinți buni, iar faptul că acum studiați cum să deveniți un părinte mai bun arată că vă pasă într-adevăr de copiii voștri. Părinții slabi rareori fac acest efort sau îl fac atunci când este prea târziu. Așa că nu mai zăboviți asupra eșecurilor și nu vă reproșați atunci când reveniți la vechile obiceiuri. În loc de aceasta, reîmprospătați respectul de sine amintindu-vă de vremurile în care ați avut succes ca părinte. Recunoașteți-vă tendința de a greși, dar fără să vă afectați simțământul de valoare personală ca părinte sau ca persoană. Aceasta vă va ajuta să vă păstrați curajul. Desăvârșirea în educația părintească este o țintă de neatins. Totuși, îmbunătățirile sunt posibile. Deci, căutați să faceți îmbunătățiri mici. A învăța să aplici principiile descrise în această carte cere timp, dar orice îmbunătățire mică este un pas înainte. Așa că, atunci când încerci o nouă metodă și merge, bucură-te!

De când a intrat păcatul în lume, planul calculat de Satana a fost să distrugă căminul, pentru că știe că distrugând familii poate distruge națiuni. Totuși, în timp ce majoritatea dintre noi par că nu cunosc amăgirile lui, el se furișează în fiecare domeniu al gospodăriei încurcând, amăgind, atrăgând și despărțind familii.

Consecințe veșnice

Dumnezeu, care este de asemenea preocupat de soarta familiilor, îi mobilizează pe părinții sinceri să-și apere căminul, iar dacă familiile noastre sunt clădite pe temelii solide, atunci nu trebuie să ne temem de viitor. Factorul principal care determină imaginea după care se dezvoltă copilul este reprezentat de imaginea pe care părintele o reflectă. Îi aparții lui Dumnezeu sau vrăjmașului?

Capitolul 2

Reflecții asupra respectului de sine al copilului

Acesta era al patrulea dintre cei opt copii născuți într-o familie de imigranți care se mutase din Polonia în Michigan cu patru luni înainte de nașterea lui. Tatăl lucra în departamentul de salubrizare al orașului, iar mama spăla rufe. Familia se muta destul de des în acei ani de început. Vremurile erau grele, iar visurile lor de a avea o viață mai bună se năruiau. Când avea doar doisprezece ani, mama lui a murit la scurt timp după nașterea celui de-al optulea copil. Ea era singura persoană căreia putea să-i pese de el, singura persoană cu care s-ar fi putut bucura. La această vârstă atât de fragedă, băiatul s-a simțit cu totul abandonat și respins. Tatăl nu a fost niciodată în stare să se descurce. Împovărat de problemele personale, el nu a răspuns nevoilor familiei. În cele din urmă, tatăl s-a recăsătorit, iar familia s-a stabilit la o mică fermă.

Copilăria băiatului a fost plină de lipsuri. Nimănui nu-i păsa de el, astfel că s-a retras într-o viață solitară, de autocompătimire și de nefericire. În cele din urmă a terminat cinci ani și jumătate de școală și a devenit cunoscut ca cel mai studios din familie, însă retragerea în lumea tăcută a revistelor și ziarelor l-a făcut să-și alimenteze o timiditate exagerată. Nu avea prieteni apropiați, cu excepția unui frate. Era obsedant de îngrijit și cu totul împotriva cruzimii - chiar și față de insecte. Prindea muște cu mâinile în casă și le ducea afară cu grijă, dându-le drumul.

La vârsta de treisprezece ani s-a angajat într-o fabrică de sticle. Apoi, la o îngrozitoare uzină de sârme. Fiind singuratic de fel, avea dificultăți în a-și forma prietenii cu persoane de orice sex, dar mai ales îi era greu să stabilească legături durabile cu femei, neavând niciodată o prietenă. Era destul de scund (1,69) și cam slăbuț (70 kg.).

Era un muncitor bun, deși nesociabil. Nu se certa niciodată, dar se izola pentru a citi multele ziare radicale și revistele pe care învățase să le îndrăgească. Participa de asemenea la întâlniri socialiste. Doctrinele cu privire la anarhie au început să fie importante pentru el. Munca îi era umilă, iar viața, la fel de întunecoasă și rigidă ca sârmele pe care le făcea.

La vârsta de 25 de ani, personalitatea lui s-a schimbat brusc. Muncitorul de fabrică, aparent cu o sănătate normală, a dispărut, iar, în locul lui a apărut un om palid, un posibil ticălos. Mai târziu în același an, a renunțat la slujba lui și s-a mutat la ferma părinților lui unde a petrecut exagerat de mult timp dormind. Când era treaz, citea propaganda anarhistă. Medicamentele prescrise pentru alinarea simptomelor adverse s-au dovedit fără folos. Condiția lui mintală continua să se deterioreze. Hrana lui zilnică era disperarea, dorind să fie lăsat singur, certându-se întotdeauna cu mama lui vitregă, devenind din ce în ce mai retras și nervos pe măsură ce zilele treceau. Începuse să ia masa separat de restul familiei, mâncând singur în dormitorul lui. O sete anormală de senzații l-a făcut la un moment dat să citească în fiecare noapte, timp de săptămâni, un anumit ziar ce relata asasinate.

Când a împlinit 28 de ani, s-a hotărât să părăsească ferma. Hoinărea fără nici o țintă prin mai multe orașe mari, unde participa la întâlniri anarhiste. Ultima lovitură dată respectului de sine a venit atunci când a încercat să se alăture unui asemenea club, dar grupul l-a respins. În acest moment, ideea de eșec și de ură față de sine a renăscut în sufletul lui.

Într-o zi, el a citit în ziar că președintele Statelor Unite urma să participe la expoziția Pan American din Buffalo, de la începutul lui

septembrie, și urma să-i salute pe oameni personal. A citit aceste articole cu interes profund. În acest timp, singuraticul trist a mers la expoziție pe calea lui solitară și secretă. Chipul liniștit și nezâmbitor își petrecu zilele următoare mergând prin expoziție. Uneori se așeza și asculta concertele lui Sonsa. Mulți oameni îl văzură, dar nimeni nu și l-a putut aminti. El studia cu atenție relatările ziarelor despre vizita președintelui ce urma să aibă loc. În acest timp, făcea pregătiri cu foarte mult calm. Își făcu rost de un revolver cu țeavă scurtă și exersă împăturirea unei batiste pe mână pentru ascunderea armei.

Apărură zorile zilei de șase septembrie. Era o zi foarte călduroasă și nimeni nu acorda atenție bărbatului scund, îmbrăcat într-un costum îngrijit de culoare gri, doar un muncitor venit să-l felicite pe președinte alături de celelalte zeci. În timpul acestei întâlniri publice, președintele urma să dea mâna cu oamenii timp de zece minute. Au trecut șapte sau opt minute până ce tânărul s-a apropiat de președinte. În timp ce mii de oameni se bucurau ascultând o sonată de Bach, tânărul își întinse mâna stângă. Președintele văzu presupusa mână dreaptă bandajată și intenționă să-i întindă mâna stângă. Asasinul lovi mâna președintelui și împușcă prin batistă atât de aproape, încât pulberea pătă vesta președintelui.

Președintele William McKinley își reveni la început, dar muri după opt zile în timp ce mormăia cuvintele: „Mai aproape, de Tine, Dumnezeul meu." Procesul lui Leon F. Czolgosz avu loc la patru zile după înmormntarea lui McKinley. A durat doar opt ore și jumătate. După ce s-au consultat 34 de minute, membrii juriului l-au declarat sănătos (mintal) și vinovat. La ora 7:12 dimineața, la 53 de zile după înmormântarea lui McKinley, Czolgosz a fost prins cu curele pe un scaun electric la închisoarea de stat și scaunul a fost aprins.

Czolgosz îl ascultase pe McKinley la expoziție adresându-se audienței de aproximativ cincizeci de mii de persoane, în ziua dinaintea asasinării. El spuse la tribunal: „Am văzut atât de mulți oameni salutându-l, plecându-se înaintea lui și onorându-l. Pur și

simplu nu era cinstit." Aflându-se în celulă, înainte de a fi executat, el a scris această mărturisire: „L-am ucis pentru că mi-am făcut datoria. Nu cred că unui om trebuie să i se acorde atâta atenție, iar altuia să nu i se ofere nimic." Astfel, din cauză că nu fusese respectat, iubit, prețuit și băgat în seamă, Czolgosz a distrus viața unuia dintre președinții cei mai iubiți ai Americii până în anul 1901.

Deși nu orice copil a cărui educație este neglijată devine un criminal, putem garanta că un astfel de copil va avea probleme cu sentimentele de valoare personală. S-ar putea să nu răspundă la fel de agresiv ca Leon Czolgosz, dar peste tot vedem rezultatele celor care se simt inferiori. Îndoielile despre sine și simțămintele de nerealizare reprezintă un handicap pentru tot restul vieții. De ce cresc atât de mulți oameni fiind nemulțumiți de sine? Pentru că părinții nu au înțeles cum să structureze mediul în care trăiește copilul.

Cine simte rana provocată de inferioritate?

Aproape fiecare persoană suferă de simțământul incapabilității. Vedem dovezi ale acestei tragedii în masă la fiecare pas, între vecini, la biserică și la școală. Deși acest tip de simțăminte sunt evidente la copiii mici, ele apar în mod special în perioada adolescenței. Majoritatea adolescenților sunt dezamăgiți amarnic când se gândesc cine sunt, cum arată și ce realizează.

Dar nu numai adolescenții se află în această dilemă. Oamenii din orice grup de vârstă înfruntă simțământul inutilității în propriul lor mod. Un copil de 5 ani poate spune cât este el de important pentru cei din jurul lui. Mulți adulți se confruntă cu simțăminte dure de inferioritate. Cetățenii vârstnici simt de asemenea rana într-o lume care se închină tinereții și frumuseții.

Bolile de inimă și de vase de sânge sunt cele care ucid cel mai mult în America de astăzi. Mai mult de 1.000.000 de bărbați și femei mor în fiecare an. Oricum, pământul este afectat de un ucigaș mai mare de vieți umane. Lipsa respectului de sine năpăstuiește

mai mulți oameni, mutilează mai multe vieți și afectează fără rost mai mulți oameni decât cea mai gravă problemă de sănătate a lumii.

Să mergem și mai aproape. Fericirea viitoare a copilului tău depinde de imaginea lui mintală despre el. Tot ce se prezintă între aceste coperte se bazează pe acest aspect fundamental. *Ceea ce simte copilul despre sine va determina succesul sau eșecul în oricare din eforturile depuse în viață*. Modul cum se percepe pe sine îi va influența comportamentul, notele, și de asemenea, alegerea prietenilor de același sex sau de sex opus, alegerea școlilor și a carierei. În cele din urmă, va afecta și părerea sa despre problemele morale și spirituale. Pe scurt, imaginea despre sine influențează orice hotărâre pe care o va lua vreodată.

Scopul acestei cărți este de a scoate la iveală toate aspectele atât de vaste implicate în formarea conceptului de sine a copilului tău. Pe măsură ce citești în capitolele următoare, vei vedea că orice cuvânt, acțiune sau metodă de educare a copilului pe care o folosești acum, clădește sau distruge imaginea de sine a copilului. Efectele îndepărtate ale acestui subiect pot fi cu greu accentuate atât cât ar trebui.

Falsa imagine de sine

Cercetările recente au demonstrat că atât copiii, cât și adulții care se respectă pe ei înșiși, se vor descurca bine și nu se vor împiedica sau nu vor bâjbâi prin viață. Dar ce este, de fapt, respectul de sine? Este imaginea mintală despre sine formată prin părerile celorlalți acumulate de-a lungul anilor și prin experiențele de viață.

Oamenii care au respect de sine se plac pe ei înșiși, au încredere în capacitățile lor și sunt mulțumiți de viața și munca lor. Din moment ce au încredere în capacitățile lor, ei pot risca încercând lucruri noi. Dacă întâmpină eșecuri, au capacitatea să le facă față fără să se biciuiască cu cruzime, învinovățindu-se. Ei pot ieși dintr-un eșec și pot începe din nou. Aceia care au respect de sine nu își dau seama doar de valoarea înnăscută, ci știu că au realizat

ceva în viață. Ei se simt iubiți și, de aceea, pot iubi cu adevărat pe alții. Deoarece au o părere bună despre ei, sunt capabili să răspundă pozitiv oamenilor și împrejurărilor din viață.

O părere bună despre sine permite oamenilor să-și accepte înfățișarea, chiar și trăsăturile distinctive. Acești oameni își consumă cu ușurință energiile în rezolvarea problemelor și nu sunt istoviți de greutatea lor. Ei își pot accepta valoarea realizărilor lor fără să se îngâmfe. Persoanele cu sentimente sănătoase de valoare de sine sunt în stare să-și aprecieze capacitățile într-un mod realist. Ei își dau seama că nu sunt perfecți, că fac greșeli și eșuează, din când în când, în eforturile pe care le depun în viață. În orice caz, după prețuire urmează conștientizarea faptului că au destule calități pentru a contrabalansa trăsăturile negative. Prin urmare, ei se simt *egali* celorlalți și sunt în stare să se măsoare după părerile pozitive ale celorlalți despre ei.

Respectul de sine nu înseamnă „iubire de sine" într-un sens egoist, de mândrie. De fapt, lăudăroșenia și mândria cuiva, legate de sine și de realizările sale, sunt simptomele clasice ale prețuirii de sine scăzute. Persoanele care își prețuiesc valoarea personală nu prea au nevoie să-i impresioneze pe alții cu capacitățile și averea lor.

Respectul de sine nu poate fi măsurat prin talent sau capacități. Mulți oameni dotați cu talente și capacități extraordinare s-ar putea să aibă totuși o părere deformată despre ei. Istoria vorbește despre mulți oameni inteligenți și dotați care au ajuns alcoolici, dependenți de droguri ori s-au sinucis, tocmai pentru a scăpa de acel eu pe care nu-l puteau suferi.

Care este originea simțămintelor negative?

Cum se formează părerile despre sine? Ce îl face pe copil să creadă într-un anumit fel despre el?

Totul începe în anii fragezi ai copilăriei. Majoritatea părinților nu se pot abține să-i spună copilului un „Nu" categoric când

comportamentul lui încalcă drepturile celorlalți. Părintele tipic simte că trebuie să continue: „Nu, copil obraznic. Ai făcut ceva rău. Ești pur și simplu foarte rău." Cuvinte ca *rău*, *leneș*, *urât*, *prost*, *obraznic*, *tâmpit*, *ridicol*, *neîndemânatic* și *înapoiat* micșorează simțămintele de valoare personală ale copilului. Expresii ca: „Niciodată nu faci lucrurile bine", „Mi-e rușine de tine" sau „Ce se întâmplă cu tine? Ești prost sau ce ai?" contribuie la modelarea imaginii despre sine a copilului. Atacul constant ce-l umilește, ca și lipsa de respect manifestată nonverbal sau neglijarea emoțională, toate acestea îl fac pe copil să nutrească simțăminte de rușine și nemulțumire de sine. Încep să încolțească semințele unor gânduri de felul: „Nu sunt bun de nimic" sau „Niciodată n-o să ajung ceea ce vor părinții mei".

Din nefericire, structura societății este de natură să promoveze astfel de simțăminte. Competiția pentru a ajunge „cel mai bun" pătrunde în școli. Premii și recompense sunt date câștigătorilor din sport sau din alte activități. Câștigătorii concursurilor sunt așteptați cu premii. Competiția intensă pentru popularitate domină în perioada adolescenței. Lumea publicității ne spune că ar trebui să folosim anumite produse dacă vrem să fim acceptați. Frați și surori se luptă pentru a obține onorurile cele mai înalte în cercul familiei. Oriunde există câștigători, există și învinși. Aceia care joacă și pierd simt durerile neacceptării și inferiorității. Remarcile înjositoare din cămin pregătesc terenul pentru diminuarea și refuzarea acceptării de sine a copilului.

Originea lipsei de respect față de sine se află în perioada copilăriei. Părinții nu oferă sprijinul necesar dezvoltării unor sentimente ale prețuirii de sine în anii fragezi. Aceasta poate determina o viață de reproșuri, de învinuiri și de neacceptare de sine. Astfel de sentimente încep în timpul anilor de formare și sunt hrănite de o societate orientată spre performanță. Rezultatele dezastruoase afectează întreaga viață a persoanei.

Dimensiuni ale respectului de sine

În momentul în care copilul suflă în acea mică lumânare de pe primul tort aniversar, respectul lui de sine este deja vulnerabil. Când are doar câteva luni, bebelușul poate distinge între critică și laudă. El simte că este important atunci când i se acordă atenție, dar vede că are o valoare mai mică atunci când este tratat cu asprime. El se identifică cu părerea părinților despre el, așa cum este percepută de el. Conștientizarea iubirii și respectului lor pune bazele propriului respect de sine.

Pe măsură ce copilul se apropie de a treia sau a patra aniversare, universul lui se lărgește, incluzând și o comunitate de oameni. Creșa, grădinița, orele de clasă, participarea la biserică, urmărirea programelor TV și ascultarea celor citite din cărți, toate acestea cresc gradul de expunere în fața celorlalți. La vârsta de 7-8 ani, când viața lui socială se lărgește din nou, un copil se poate lupta deja cu sentimente de inferioritate. Contactul cu prietenii de joacă îl expune ironiei și ridiculizării. Copiii sunt adeseori direcți, cruzi și fără inimă în relațiile lor. Aproape zilnic copilul în creștere întâmpină situații care-i pot ataca propriul respect de sine. Sentimentele de inutilitate ajung la maxim în perioada adolescenței.

Dar înseamnă respectul de sine mai mult decât reținerea de la a umili numele tinerilor? Da. Există trei factori care trebuie luați în considerare atunci când se discută despre dezvoltarea imaginii de sine.

1. Respectul de sine trebuie învățat

Respectul de sine este răspunsul copilului la ceea ce a învățat din întreaga lui experiență de viață. Copilul nu se naște având sentimente bune despre sine, deși tendințele spre sentimente pozitive sau negative pot fi înnăscute. În general, respectul de sine se dezvoltă în interacțiunile zilnice ale copilului tău cu persoanele din jurul lui.

Prin însușirea completă a experiențelor de viață, copilul își dezvoltă sentimente *ale valorii,* fie ele pozitive sau negative.

Charlie Brown, starul renumitei serii „Peanuts", a *învățat* că este inferior celorlalți. Puneți-l lângă o țâșnitoare și va știi că va fi stropit. Mereu face boacăne. Nu are nici un prieten. „Nimeni nu mă place. Nimănui nu-i pasă dacă trăiesc sau mor", spune el adesea. „Prietena" lui, Lucy, îl umilește tot timpul și îi reamintește de inferioritatea lui. Cum a aflat Charlie Brown aceste lucruri despre el? Totul s-a petrecut înainte! De fiecare dată când încearcă ceva, eșuează. Experiență după experiență l-au făcut conștient de incapacitatea sa de a atinge un anumit nivel. Totul este împotriva lui Charlie Brown.

La fel cum Charlie Brown a învățat să vorbească puțin, așa și copilul tău va învăța sentimente de valoare de sine negative sau pozitive. Cu cât experiențele pe care i le oferi copilului sunt pozitive și cu cât răspunsul primit de la tine este pozitiv, cu atât vor crește șansele de a *învăța* că este o persoană valoroasă și capabilă.

2. Respectul de sine trebuie câștigat

O sarcină bine îndeplinită va determina creșterea sentimentelor de utilitate. Bogăția și averea pot fi moștenite, dar sentimentele de respect sunt învățate. Ca urmare, întrebările legate de performanță și capabilitate își croiesc drumul în însăși structura vieții unui copil.

Rostite sau nu, cuvintele „Cum mă descurc?" zac în subconștientul fiecărui copil. Fără să ținem cont de cât de bine a făcut copilul un lucru, majoritatea dintre noi cred că ar fi putut să-l facă și mai bine dacă s-ar fi străduit mai mult. Dacă simți acest lucru despre copilul tău, el va ieși la iveală ori prin cuvinte, ori fără cuvinte, pentru că astfel de sentimente nu pot fi ascunse prea mult.

Productivitatea, performanța și creativitatea încurajează sentimentele valorii de sine. Unui copil nu-i poate plăcea niciodată de el dacă crede că nu poate face nimic bine. De aceea, fiecare

copil are nevoie de o „specializare"- o pricepere sau capacitate - prin intermediul căreia își poate *câștiga* respectul de sine. Dezvoltând anumite îndemânări sau capacități, copilul își poate spori sentimentele valorii de sine. Ocupându-se cu treburi și îndatoriri gospodărești într-o manieră responsabilă, el poate să contribuie la crearea unor simțăminte pozitive despre propria persoană.

Părinții pot reîmprospăta acest aspect al respectului de sine spunându-i: „Îmi place cum ți-ai făcut patul în dimineața asta!" sau „Faci progrese la aritmetică!" sau „Ești chiar talentat la desen!". Sentimentele de împlinire dezvoltă sentimente de utilitate.

3. Respectul de sine trebuie experimentat.

Poți să-i spui de mai multe ori copilului tău „Te iubesc cu-adevărat. Cred că ești nemaipomenit. Îmi place de tine.", dar dacă el nu *simte* căldura și acceptarea ta, cuvintele nu-l vor convinge, indiferent de ceea ce-i spui în repetate rânduri. Poți să vorbești cât vrei despre respect: „Bineînțeles, dragă, noi te respectăm. Credem că ești minunat", dar dacă faptele tale nu reflectă cuvintele tale, copilul nu-și va dezvolta valoarea de sine.

Un copil poate simți dragostea și grija părinților față de el și totuși să nu creadă că ei îl consideră valoros. Mama unui drogat poate să-și iubească fiul, și totuși să urască starea în care acesta a ajuns. La fel, un copil poate gândi: „Voi spuneți că mă iubiți, dar n-aveți încotro, pentru că sunt copilul vostru. Îmi purtați de grijă pentru că trebuie să o faceți. Știu eu că nu sunteți prea mândri de mine. De fapt, eu nu sunt important pentru voi. V-am dezamăgit într-un fel. Nu am ajuns ceea ce voiați voi să ajung."

Tu îți convingi copilul de acest lucru de fiecare dată când răspunzi în locul lui atunci când este întrebat, când îi spui ce să zică și ce să nu zică atunci când merge acasă la un prieten sau când îi transmiți alte mesaje subtile care încurajează gândul că te-ar putea face de râs. El știe dacă îți „place" într-adevăr de el și dacă îl accepți.

Nu este destul să-ți iubești copilul. Copilul trebuie să *simtă* că îl accepți ca persoană, să *simtă* aprecierea valorii lui personale indiferent dacă realizează sau nu ceva nemaipomenit în viață. Dragostea nu este cel mai mare dar pe care părinții îl pot oferi copilului; respectul de sine este acel dar. Copilul nu este în stare să experimenteze dragostea sau să răspundă cu dragoste decât după ce învață să se respecte. Astfel, respectul de sine este o atitudine îndreptată spre sine, atitudine obținută prin *învățare*, *câștigare* și *experimentare*.

O îmbinare de trei sentimente

Trei sentimente pe care copilul le socotește semnificative îi afectează înțelegerea valorii de sine: **unicitatea**, **apartenența** și **sințământul că este iubit.** Aceste trei sentimente îmbinate asigură stabilitatea și susțin structura părerii despre sine. Dacă unul dintre aceste trei aspecte este slab, indifirent care ar fi acela, dezvoltarea părerii despre sine va fi slăbită în aceeași măsură.

1. Unicitatea. Fiecare persoană este unică, iar unicitatea unui copil merită respect. Copiii nu sunt niciodată trași la xerox. Indiferent că ai doi sau cincisprezece copii, fiecare va avea individualitatea lui. Fiecare copil trebuie să recunoască faptul că este unic și că poate aduce o contribuție în familie pe care nimeni altcineva nu o poate aduce. Această unicitate poate consta în faptul că e cel mai mare sau cel mai mic, ori printr-un talent sau capacitate deosebită. Îmi face plăcere să-mi amintesc de caracteristicile specifice fiecăruia dintre copiii noștri, prin care își făceau partea în familie. Carlene era organizatoarea și persoana creativă. Rodney avea rezultate bune la școală și câștiga cele mai înalte distincții. Mark era foarte bun la sport și la lucrul cu copiii mici. Recunoaște unicitatea fiecărui copil pe care o aduce în familie și crede că el poate umple un loc important din viața ta!

2. Apartenența. Un copil poate să-și dea seama dacă mami și tati se bucură când el e prin preajmă. El simte dacă „aparține" familiei. Copilul care simte că este în plus sau care crede că e „a cincea roată" sau „un accident nefericit" va avea probleme în privința respectului acordat.

Toți avem o nevoie fundamentală de „a fi parte din" sau de a fi „într-un" grup. Nici copilul nu este altfel. El are nevoie să trăiască un simțământ de „noi" în familia lui. Un asemenea simțământ își pune bazele în copilărie. Pe măsură ce părinții îi poartă de grijă bebelușului așa cum trebuie, când îl îmbrățișează cu iubire, copilul își dezvoltă o sensibilitate pentru dragoste. În curând, el are o anumită încredere, în oameni. La aceste începuturi fragile se pun bazele viitoarelor relații cu oamenii.

3. Simțământul că este iubit. Iubirea este definită aici ca prețuire a copilului, ca purtare de grijă delicată. Aceasta înseamnă că băiatul îți va rămâne deosebit și drag chiar dacă nu ești de acord cu tot ceea ce face.

Copiii noștri au nevoie de dragoste, lucru pe care îl știm cu toții, dar mulți dintre noi cred că ei știu că îi iubim. Pe de o parte, numeroși copii se simt neiubiți chiar dacă părinții țin mult la ei. Pe de altă parte, unii copii nu aud niciodată cuvintele „Te iubesc!", și totuși simt că sunt foarte iubiți.

Adeseori părinții cred că își dovedesc dragostea lăsându-și deoparte propriile interese în favoarea copiilor, purtându-le de grijă, oferindu-le avantaje sau petrecând foarte mult timp cu ei. Dar aceste lucruri nu-l fac neapărat pe copil să se simtă iubit.

Uneori, într-un mod nevinovat, părinții transmit copilului că nu este iubit sau că nu țin la el: „Dacă ești fetiță cuminte, mami o să te iubească." „Dacă o ajuți pe mami, atunci o să te iubesc." „Dacă vei cosi gazonul, fiule, o să te iubesc." Prin toate acestea dragostea este condiționată de un comportament bun.

Alte expresii obișnuite: „Mami n-o să te iubească dacă te porți

așa." „Dacă uzi pantalonii, mami n-o să te mai iubească." „Dacă nu te oprești din plâns, nu pot să te iubesc." „M-ai mințit și nu pot să te iubesc." În aceste cazuri, dragostea este reținută din cauza unei purtări rele.

Cel mai important, iubește-ți copilul pentru că este al tău. Trebuie să-l iubești pe micul Johnny nu pentru că se poartă frumos acum, nici pentru că are note bune la școală, nici pentru că e bun la sport, nici pentru că este ascultător, ci pentru că este al tău. Îl iubești pentru că el este Johnny. Nu este altă siguranță în lume care să se poată compara cu acest fel de iubire. Când îți iubești copilul în acest fel, el va simți că aparține cuiva, că este nevoie de el și că este respectat, iar aceste sentimente interioare de siguranță îl vor ajuta să devină o persoană serioasă și matură.

Valori false

Societatea noastră a creat un sistem de valori false care pur și simplu distruge valoarea umană. Dacă dorim să-i ajutăm pe cei din generația tânără în anii de formare, noi trebuie să înțelegem aceste forțe distructive.

1. Frumusețea. Dacă s-a născut frumos, copilul tău are un avantaj deosebit. Societatea umană pune mult preț pe frumusețe. La 3-4 ani copilul a învățat ce înseamnă înfățișarea frumoasă. Copilul frumos știe că adulții îi răspund favorabil. Oamenii îi zâmbesc, îi spun cât de „scump" este și se agită în jurul lui. Dar copilul neatrăgător este trecut cu vederea în timp ce frații și prietenii care arată mai bine primesc toată atenția. Probabil că și tu te-ai jucat și ai fost entuziasmat de copiii mai atrăgători. În același timp, ai dat o atenție mai mică sau nu ai acordat nici o atenție frățiorului sau surorii mai puțin atrăgătoare. Aceasta stă în natura umană.

În best-sellerul său „Hide and Seek" (De-a v-ați ascunselea), Dr. James Dobson face referiri la un articol din *„Psihologia astăzi"* (Psychology Today, Martie 1972). Articolul, intitulat „Frumoasa

și bestia" prezintă niște prejudecăți uimitoare împotriva copiilor urâți:

„(1) Dovezile par să indice că notele date elevilor erau influențate de atractivitatea copilului"

„(2) Când li s-a arătat un set de fotografii și li s-a cerut să identifice copilul care deranja orele (sau omitea vreo faptă asemănătoare de purtare rea), adulții aveau tendința de a alege copiii neatrăgători ca fiind vinovați. La fel, copilul urât era considerat mai necinstit decât semenul lui simpatic. După cum au spus autorii: „În discuțiile despre caracter și valori interioare, noi considerăm pe cei mai frumoși ca cei mai buni. Iar în privința notelor de la școală, nu este nici o îndoială."

„(3) După descoperirile lui Karen Dion, modul în care un adult se descurcă într-o problemă de disciplină este legat de atractivitatea copilului. Cu alte cuvinte, *aceeași* purtare rea va fi mai mult tolerată la un copil drăguț și mai sever reprimată la un coleg de clasă mai urât."

„(4) Cel mai important (lucru legat de observațiile mele), este că impactul atractivității fizice se stabilește încă de la creșă! Micuții drăgălași de trei ani se bucură deja de o popularitate mai mare printre ceilalți. Și, din nefericire, anumite trăsături fizice, ca de exemplu supraponderabilitatea, sunt deja recunoscute și antipatice la această vârstă fragedă.

În timpul adolescenței problema se amplifică. Nu-i ia prea mult timp fetei atrăgătoare din punct de vedere fizic să creadă că lumea se află la picioarele ei. Băiatul sportiv, bine făcut, își dă seama repede că se află în vârf. Ceilalți se târăsc îmbrăcați în blugi și bretele, îngrijindu-și coșurile care urmează să dispară. În ciuda felului ciudat în care s-a purtat cu ei Mama Natură, ei speră și se roagă ca cineva să-i bage în seamă. Ce valoare distorsionată! A judeca valoarea unei persoane după activitatea fizică este într-adevăr o valoare falsă!

2. Inteligența. Un alt factor critic în funcție de care măsurăm valoarea cuiva este inteligența înnăscută. Părinții sunt foarte sensibili

și vulnerabili atunci când copiii lor sunt lipsiți de anumite capacități mintale.

Părinții sunt creaturi interesante după nașterea unui bebeluș. Aproape că par a fi în competiție cu ceilalți părinți. Ei vor ca bebelușul lor să fie primul la toate, iar numele jocului este „lăudăroșenie": îi iese primul dinte (de parcă ar depinde de el!), poate să stea în șezut la 4 luni, spune „Mama" la 5 luni și merge la 6 luni. De parcă toate acestea îi dau valoare copilului! Cu cât copilul are mai repede toate trăsăturile specifice copilăriei, cu atât va crește prețuirea noastră pentru el. Extinzând situația, părinții apreciază valoarea copilului lor în funcție de capacitatea lui de a-i face să fie văzuți bine.

Aproximativ 22% din copiii din Statele Unite au coeficientul de inteligență între 70 și 90, o rată ce arată că învață încet. În momentul în care acești copii au terminat clasa întâi, vor avea deja urme adânci ale simțământului inutilității. Un sfert până la o jumătate din copii se luptă cu simțămintele apărute din cauză că nu reușesc să atingă standardele grupului; aceasta are loc pe parcursul celor doisprezece ani de școală.

Copilul care are deficiențe intelectuale poate să supraviețuiască în primii ani păstrându-și intact respectul de sine, dar, când ajung la școală, imaginea se schimbă drastic. În această perioadă el va fi măsurat și comparat cu colegii de clasă și nu-i va lua mult să-și dea seama că nu poate atinge nivelul prietenilor mai străluciți. Poate că părinții au putut să-l protejeze până atunci, dar el va experimenta insultele zdrobitoare ale colegilor care vor râde de el și-i vor pune porecle. Această „nouă lumină" aduce întuneric copleșitor în sufletul lui fraged. El va fi ales ultimul când se joacă un joc, el va fi cel care eșuează sau pierde. Ghiciți, cine ar vrea să fugă și să se ascundă de lume? Câte lacrimi tragice au curs în taină!...

Părinții celor care învață mai greu ar trebui să nu mai acorde cea mai mare importanță rezultatelor de la școală, ci, în loc de aceasta, să-și concentreze atenția asupra puterilor și calităților copilului. În lumina veșniciei, există lucruri mai importante în viață

decât notele de zece din carnet. Acestea îl vor ajuta pe copil să se dezvolte într-o anumită direcție care va compensa slăbiciunile lui. Adesea, cei care învață mai greu lucrează foarte bine cu mâinile. Părinții înțelepți îl vor ajuta să găsească ceva ce-i place și îi vor oferi ocazia să se specializeze. Și cei care învață mai greu au nevoie de sentimente de valoare. Anii care au trecut pot să ne fi umbrit amintirea propriilor experiențe ale momentelor când ne-am simțit groaznic, dar majoritatea dintre noi își pot aminti de rușinea și umilința pe care am simțit-o când am dat un răspuns greșit și toată clasa a izbucnit într-un râs asurzitor. Îți aduci aminte de ziua când ai pierdut jocul pentru echipă? Sau de ziua când ai picat la test?

De-a lungul anilor, fiecare copil va experimenta rana respingerii și a ridiculizării, dar unii copii care nu sunt frumoși sau inteligenți trăiesc aceasta în fiecare zi a vieții lor. Copilul căruia îi lipsește capacitatea mintală obișnuită poate fi prins într-un vârtej al depresiei, victima pierdută a unei alte valori false create de societate. Valoarea unei persoane nu trebuie măsurată în funcție de coeficientul de inteligență.

3. Alte probleme. Împrejurările care nu pot fi ținute sub control de unii copii îi predispun la probleme emoționale. Factori ca deformarea fizică sau ciudățenia pot aproape să ruineze viața unui copil. Posibilitățile financiare pot afecta foarte serios acceptarea copilului de către colegii lui, cu atât mai mult cu cât îmbrăcămintea lui nu se potrivește cu normele acceptabile. Copilul unei familii sărace sau al unei familii în care părinții nu-și dau seama de presiunea colegilor de a se conforma prin îmbrăcăminte poate ajunge un om respins de societate. Copilul cu febră reumatică sau cu alte probleme de sănătate care-l reține de la participarea la activitățile unei școli normale poate începe să creadă că este deficient.

O gafă sau o greșeală socială făcută în primii ani de viață poate să urmărească o persoană, uneori, în toate zilele vieții. Alți copii se poate să fi avut alte condiții sociale, să fi fost crescuți de părinți cu

descendenți străini, să fi crescut într-un câmp al unei misiuni sau să fi trăit la sat. Alți factori care afectează valoarea de sine sunt: creșterea cu un singur părinte, un părinte alcoolic, o soră sau un frate cu probleme fizice sau psihice, faptul că aparține unei alte rase sau religii. Alții copii sunt mutilați de relațiile lipsite de dragoste.

Ce poate face un părinte care nu dispune de o baghetă magică prin care să aducă frumusețe, bogăție sau talent asupra copilului său? Adesea oamenii consideră, într-un mod naiv, că singurul lucru de care are nevoie copilul este dragostea și astfel el se va dezvolta într-un mod satisfăcător. Nu! Dragostea nu este de ajuns. Poate că ești în stare să controlezi factorii din interiorul căminului, dar nu poți să-i controlezi pe cei din afara căminului tău. Copilul tău trebuie să fie în stare să se descurce bine în ciuda tuturor problemelor care-i apar în viață. Nici un medicament sau soluție nu s-a inventat încă pentru evitarea respingerii venite din afara căminului. Doare când se râde de tine, când ești umilit, când ți se pun porecle, când ești ridiculizat, ignorat sau ți se dă peste nas de către ceilalți.

Nici unul dintre noi nu dorește ca propriul său copil să experimenteze astfel de incidente. Totuși, nu prea putem să le prevenim. Datoria noastră nu este să-i protejăm pe copii de rănile produse în viață, ci mai degrabă să-i pregătim să accepte rănile inevitabile și să treacă peste ele cu fruntea sus. Cu alte cuvinte, putem să ne învățăm copiii să facă față valorilor false ale societății sau să permită cuvintelor și reacțiilor celorlalți să-i distrugă. Cât de important este să-i învățăm să crească emoțional în ciuda problemelor!

Inferioritatea cauzată de tipurile de probleme pe care le-am discutat poate distruge și zdrobi complet un individ sau poate fi un stimul care-l determină să se remarce prin realizări și succes. Astfel de simțăminte îl împing pe om spre împlinire și realizări deosebite. Nevoia de a arăta că este valoros, de a găsi simțăminte de competență îl conduce pe om spre succes.

Exemplul tău va conta foarte mult. Dacă neajunsurile și greșelile nu te afectează prea mult, vei putea să-l ajuți pe copilul tău să

treacă peste părțile mai dure ale vieții. Învață-l pe copilul tău să-și amintească de greșeli zâmbind.

Fă-l să înțeleagă că nu vei lăsa ca el sau altcineva să-l subestimeze. Începe cu acest mod de a gândi încă de la începutul vieții și întărește această politică. Oricum, dacă te subestimezi singur, totul se va duce de râpă. Există astfel de comentarii: „Niciodată nu fac nimic bine!" O disprețuire de sine constantă se poate transforma într-un obicei rău la care e greu să renunți. Aceia care au o părere slabă despre ei, de obicei vorbesc în gura mare, cu plăcere, despre nedesăvârșirile lor.

Charlie Brown se plânge adesea cu voce tare prietenilor săi. Dacă el ar învăța să nu vorbească despre nedesăvârșirile lui, probabil că nimeni altcineva nu le-ar observa. Când Lucy află vreuna, se delectează ridiculizându-l. Succesul serialului „Peanuts" se găsește în jurul celor doi factori: capacitatea lui Charles Schutz (regizorul n.n.) de a recrea eșecurile și gafele pe care toți ni le amintim din copilărie și identificarea noastră personală cu Charlie Brown.

Bariere împotriva respectului de sine

Majoritatea simțămintelor de insuficiență pot aduce nefericire în experiențele copilăriei. Adeseori părinții nu sunt conștienți de efectele cuvintelor și acțiunilor lor, și totuși acestea determină creșterea și distrugerea valorii de sine.

Un părinte care critică naște în copilul său sentimente de respingere. „Ei, prostule! Nu vezi că șurubul ăsta nu se potrivește aici? Oricine are creier poate să se prindă de asta!" Țipatul, urlatul și critica aplicată constant îi spun copilului că nu-l iubești sau că nu-ți pasă de sentimentele lui.

Părinții care au o părere slabă despre ei înșiși sunt cei care au în mod special o nevoie stringentă de a găsi greșeli în tot ceea ce face copilul lor. În curând, copilul va simți că îi este imposibil să le facă pe plac părinților sau să atingă nivelurile așteptărilor lor. Când copilul

va fi pedepsit și condamnat și la școală, de către profesori sau colegi, lovitura va fi și mai dezastruoasă. Vă rog să luați aminte. Sentimentele de neacceptare nu trebuie să fie rostite întotdeauna pentru a fi exprimate. *Lipsa aprecierii și prețuirii vorbește la fel de bine ca și cum ar fi enunțată verbal.* Indiferent că este rostită sau nu, critica este cea mai obișnuită și distructivă cauză a unui slab respect de sine.

Atitudinea de dominare și de conducere a unui adult înseamnă pentru copil că el nu este în stare să ducă la bun sfârșit o slujbă încredințată decât dacă îl supraveghează părintele. Părintele petrece mult timp spunându-i copilului ce să facă, cum să facă și când să facă. Un copil căruia i se spune constant ce să facă, își dezvoltă puțin controlul interior și nu are încredere în propriile capacități de a-și îndeplini singur datoriile. Copilul are nevoie de educație și călăuzire, dar nu într-un mod tiranic.

De asemenea, protejarea exagerată sau adăpostirea excesivă îl pot face pe copil să se simtă respins pentru că nu are niciodată ocazia să ia singur hotărâri. În primii ani ai copilăriei poți să-i controlezi mediul. Dar de la vârsta de aproximativ 3 ani el începe să aibă legături cu alții - vecini, copilul prietenului tău, colegii de școală. S-ar putea să te doară când se va râde de copilul tău, i se vor pune porecle sau va fi ignorat. Prima ta reacție poate să fie dorința de a-l ține aproape de tine apărându-l, protejându-l și sufocându-l. Dar o astfel de atitudine nu va face altceva decât să-i inhibe progresul. Creșterea lui emoțională va fi întărită învățând să facă față problemelor mici. Mama care se luptă împotriva vecinilor, se luptă pentru a-l proteja pe *scumpul* **ei** de lumea crudă, dar aceasta va inhiba progresul copilului în vederea unei imagini pozitive despre sine. Un astfel de părinte, exagerat de protector, are de asemenea tendința de a-l ataca pe profesorul care încearcă s-o disciplineze pe scumpa lui odraslă.

Sau poate că părintele exagerat de protector vrea să arate tuturor cât de mult își iubește copilul petrecând mult timp cu el. Părinții sunt sfătuiți să petreacă mai mult timp cu copiii lor, dar totuși,

ceea ce contează nu este cantitatea, ci calitatea. Cunosc un tată care petrece ore în șir cu băieții lui făcând proiecte și jucându-se, și la suprafață pare întruchiparea devoțiunii, dar comentariile lui sună cam așa: „Nu mai pierde vremea când e rândul tău, John. Grăbește-te!", „Nu ții bine freza aia. De câte ori să-ți spun că trebuie s-o ții așa!", „Aș vrea să te uiți mai atent la fratele tău când lovește. Trebuie să înveți că tot corpul trebuie să se întoarcă.", „E clar c-ai stricat treaba asta din ceară. Trebuie s-o fac din nou de la capăt. Uită-te la mine de data asta. Când faci ceva, învață s-o faci bine din prima." În esență, acest tată le spune băieților lui că nu sunt competenți și, pe măsură ce petrec mai mult timp cu el, băieții se simt tot mai puțin capabili și iubiți.

Totuși, alți părinți arată respingere prin lipsă de interes. De fapt, ei transmit mesajul: „Nu mă mai obosi cu necazurile tale. Am și eu destule probleme. Grăbește-te să crești și pleacă din casa asta!" Unele dintre efectele cele mai distrugătoare apar din cauza părinților care nu au timp sau care au fost *handicapați* emoțional prin relații lipsite de iubire.

Mai mult decât atât, atitudinile noastre de acceptare sau de respingere variază în funcție de chef. Dacă noi suntem fericiți, putem să tolerăm un timp mai îndelungat purtarea rea a copilului. În schimb, când am avut o zi grea și suntem nefericiți, *coeficientul de acceptare* va coborî la un nivel foarte scăzut.

Unii părinți sunt mai iubitori și acceptă mai mult decât alții datorită firii lor emoționale. Din moment ce au o părere bună despre ei, posedă o siguranță interioară. Alți părinți nu acceptă pentru că așa este natura lor și adesea nutresc păreri rigide despre bine și rău.

Atitudinile noastre de acceptare sau respingere depind de asemenea de locul unde ne aflăm și de cine este de față - vechiul standard dublu. Majoritatea dintre noi sunt înclinați să accepte mai puțin când sunt acasă la un prieten, la restaurant, la biserică - oriunde purtarea publică a copilului cade asupra noastră, iar când prietenii ne vizitează, s-ar putea să ne supărăm din cauza unor

maniere pe care le-am fi acceptat în alte condiții.

Mulți dintre noi cad, într-o manieră nevinovată, în astfel de curse. Noi ne iubim mult copiii, ținem la ei și ne-am da chiar viața pentru ei. Și totuși, în lupta zilnică pentru existență, o parte din dragostea noastră dispare.

Cheia este capacitatea de a accepta *copilul* întotdeauna, bineînțeles fără acceptarea a tot ceea ce *face*. La fel cum Dumnezeu urăște păcatul, dar iubește pe păcătos, tot așa și părinții ar trebui să distingă între comportamentul copilului și copilul însuși, dacă doresc ca el să-și construiască o imagine pozitivă despre sine. Statisticile arată că un copil își întărește principiile în minte mult mai ușor prin repetarea unui cântec decât prin învățarea pe de rost. Una din strofele cântecului „Isus mă iubește" învață foarte frumos despre dragostea și acceptarea necondiționată.

„Isus mă iubește când sunt bun
Când fac ceea ce ar trebui;
Isus mă iubește când sunt rău
Chiar dacă-L întristez!"

Surse ale respingerii de sine

În timpul unui seminar pe care-l țineam în Las Vegas, am început să discutăm despre motivele pentru care părinții își resping copiii. Imediat un părinte a intervenit brusc și cu voce ridicată: „De ce se discută atât despre respingerea copiilor? Eu nu cunosc nici un părinte care să-și respingă copilul!"

Un asistent social din cealaltă parte a încăperii a răspuns repede pentru noi, cu la fel de mult zel: „În fiecare zi a vieții mele am de-a face cu copii loviți și abuzați. Sunt aici ca să depun mărturie că trăim într-o lume bolnavă și că mulți părinți își resping proprii copii din multe motive."

Ann Landers, renumita comentatoare, a confirmat acest lucru. Prin articolul ei din ziar a pus această întrebare: „Dacă ați lua-o de

la capăt, ați mai face copii?" 70% din cei care au răspuns au spus că, dacă ar fi știut ce știu acum, nu ar mai fi făcut copii. Cei care au răspuns se împart în patru categorii: (1) părinți tineri care erau profund neliniștiți din cauza suprapopulării și a armelor nucleare, (2) părinți care declarau că din cauza copiilor căsnicia le-a fost ruinată, (3) părinți ai unor copii adulți care au părăsit căminul, arătând puțină grijă sau preocupare pentru părinții lor odată ce au plecat, (4) părinți ai unor adolescenți aflați în situații dificile.

Care alte motive sau atitudini pot sta în spatele respingerii unui copil?

1. Timp nepotrivit. Mulți copii sunt respinși, neacceptați, neprețuiți sau neiubiți așa cum ar trebui, doar pentru că au apărut la momentul nepotrivit. Poate că pruncul și-a făcut apariția prea devreme. Soțul și soția erau fericiți și de-abia începeau să se cunoască unul pe celălalt. Și deodată ea rămâne însărcinată. Aceasta poate reprezenta o mare problemă.

Sau poate că afacerile soțului mergeau atât de bine, încât finanțele începeau să se stabilizeze și păreau roz în viitor. Dintr-odată soția aduce vestea că vor avea un micuț. Era momentul nepotrivit; nu pentru că el nu vroia un copil sau pentru că nu-i plăceau copiii, ci pentru că acest copil i-a dat pur și simplu viața peste cap.

Când un copil vine la momentul nepotrivit, aceasta îi poate face pe părinți să-l respingă inconștient. Ei nu îl resping pentru nimic din ceea ce face, pentru nici o caracteristică nedorită sau pentru că nu are valoare, ci îl resping pentru că a apărut la momentul nepotrivit. Alți factori posibili: faptul că există deja prea mulți copii în familie, faptul că un copil reprezintă o amenințare pentru cariera unuia dintre părinți sau faptul că unul dintre părinți nu vroia să aibă nici un copil.

2. Dezamăgire din cauza sexului copilului. Din moment ce e primul copil și tata vroia băiat, el se poate obișnui greu cu gândul că are o fetiță. Acest lucru poate fi atât de important pentru el, încât consideră necesar să o respingă ca fată și să o accepte ca

băiat. Poate că o va striga „băiete", îi va da o mănușă de baseball sau de fotbal american sau o va încuraja să fie „unul dintre băieți".

Până la un anumit punct, schimbarea rolurilor specifice unui sex este sănătoasă. Există o posibilitate de influență reciprocă între tată și fiică sau între mamă și fiu, influență care este normală și sănătoasă. Este o încrucișare de roluri. Dar dacă aceste roluri devin neclare și nedefinite, copilul devine nesigur de identitatea lui sexuală. El se va întreba: „ce ar trebui să fiu?"

Cunoașterea identității sexuale reprezintă o parte importantă a respectului de sine, deoarece un copil nu se poate respecta pe sine dacă nu știe ce ar trebui să fie: fată sau băiat. El nu se poate respecta pe el dacă nu este sigur de rolul lui în familie.

3. Concepții greșite despre atitudinile legate de sex. Un copil conceput înainte ca cei doi să fie căsătoriți suferă uneori din cauza respingerii, chiar dacă părinții se căsătoresc repede. Adeseori, prezența copilului le amintește părinților de greșeala lor, și astfel își resping copilul. Bebelușul îi amintește mamei cum „băiatul acela" a profitat de ea. Tatăl se întreabă de ce ea nu a putut evita sarcina. Sentimentele de vinovăție pot conduce la respingerea unui copil, iar copilul simte că nu este valoros pentru că părinții nu își simt propria valoare. Ei transmit asta copilului pentru că nu se pot ierta pe ei înșiși.

4. O responsabilitate în plus. Unele cupluri sunt atât de imature din punct de vedere emoțional, încât nu sunt pregătite pentru responsabilitatea de a fi părinte. Legați de ceea ce au ei de făcut, ei resping un copil care costă bani, le dă de lucru și are nevoie de timp. Când cea care trebuia să aibă grijă de copil nu vine iar ei trebuie să piardă o afacere foarte importantă în oraș, au o atitudine de respingere față de copilul care le-a cauzat această neplăcere. Sunt amar dezamăgiți atunci când trebuie să renunțe la o vacanță romantică pe o insulă îndepărtată în favoarea unei taxe de 3000 de

dolari plătită dentistului. Sau și mai ceplăcut, ei se plimbă prin casă cu un bebeluș cu colici, în timp ce, singurul lucru pe care și-l doresc cu adevărat este să se distreze, să fie tineri și liberi.

Acești părinți nu își propun să își respingă copilul; ei nu îl resping pentru că e rău sau nevaloros, ci pentru că le lipsește maturitatea de care au nevoie părinții pentru a întâmpina nevoile serioase de timp și atenție.

Alți părinți sunt atât de ocupați cu treburile lor, încât au puțin timp pentru copil. Tata trebuie să se ocupe de afaceri și va fi în preajma copilului *dacă* și *când* are timp, timp *mai mult*! Din moment ce și mama are o slujbă cu normă întreagă, în afara căminului, se pare că există puțin timp petrecut împreună. Deși i se spune că este important și iubit, copilul începe să-și dea seama că se află cu trei trepte mai jos decât oricine altcineva din familie. Vă va fi greu să-i faceți pe astfel de părinți să recunoască faptul că și-au respins copilul dar, oricum, respectul de sine al copilului descrește.

5. Așteptări nerealiste. Mulți părinți sunt dezamăgiți, fără a o spune, când copilul lor este atât de obișnuit. Ei au sperat să aibă un copil cu o personalitate și un talent nelimitat. Multe mame speră ca fiicele lor să fie frumoase și cunoscute, cu atât mai mult cu cât ele nu au fost. Când fetele nu au nici una din calitățile dorite, mamele se simt dezamăgite. Astfel de mame trimit rareori mesaje verbale dar permanentele îndemnuri „Aranjează-te!" sau „Du-te la întâlnire din nou" le fac pe fete să-și dea seama că nu sunt la înălțimea dorită. Tații care nu au făcut niciodată parte din echipă sau care nu au avut ocazia să studieze la universitate nutresc speranțe secrete ca fiii lor să aibă succes acolo unde ei au eșuat. Nici de această dată nu se spune nimic, dar mesajele nonverbale sunt foarte clare și evidente. Băiatul înțelege mesajul și se simte incapabil și respins.

Un astfel de copil poate avea rezultate bune în unele domenii, dar dacă visurile și țintele părinților în privința lui sunt irațională, atunci ei pot respinge un copil foarte valoros. El va crește cu gândul

că nu este valoros pentru că nu a împlinit așteptările nerealiste ale părinților lui. Ce drept au părinții să ceară un „supercopil" când ei înșiși sunt atât de obișnuiți?

6. Atitudinile rudelor. În unele familii, rudele îi presează pe părinți fie să aibă copii, fie să nu aibă copii, când să-i aibă și cum să-i aibă, cum să-i educe și cum să nu-i educe. Ei încearcă să comande religia pe care trebuie să o aibă copilul, la ce școli să urmeze și așa mai departe.

Trebuie să o spunem direct că bunicii și alte rude pot reprezenta un adevărat dar pentru familie. Familiile de astăzi suferă din cauza lipsei unei apropieri între rude. Copiii sunt lipsiți de căldura, dragostea, blândețea, experiența și înțelepciunea generației mai vârstnice. Dar în același timp, părinții nu trebuie să permită bunicilor să preia educarea copiilor. Deși Scriptura insistă asupra faptului că părinții trebuie cinstiți și nu neglijați, în al doilea capitol al primei cărți a Bibliei este scris: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va alipi de nevasta sa, și se vor face un singur trup." (Gen. 2,24). Bunicii nu pot determina rezolvarea problemelor amestecându-se și interferându-se între părinți și copii. Gândiți-vă la posibilele consecințe. Făcând presiuni asupra părinților sau copiilor să se conformeze unei noțiuni preconcepute, poate apărea respingerea copilului de către părinți sau creșterea disprețului de sine al copilului.

7. Presiunile sociale. Unele teorii foarte răspândite în lumea de azi îndeamnă cuplurile să nu aibă mai mult de doi copii. Alți părinți sunt foarte preocupați de foametea de peste tot, de suprapopulare, de sfârșitul lumii sau de posibilitatea ca lumea să fie mistuită într-un război nuclear. Un părinte care acceptă astfel de temeri poate să respingă un copil.

Ați observat ce stă la baza acestor motive de respingere? *Egoismul. El* este rădăcina oricărui păcat, nefericire, neînțelegere în căsnicie, și a familiilor distruse. Pe măsură ce lucrăm pentru a

deveni părinți și soți mai buni, ne vom maturiza, și, sperăm, vom lăsa deoparte dorințele egoiste, trăind pentru binele altora.

Efectul acceptării din partea colegilor

Nu doar părinții afectează respectul de sine al copilului. Orice persoană care petrece perioade mai lungi de timp cu el îl ajută să-și determine imaginea de sine. Această persoană poate fi o rudă, un vecin, cea care-i poartă de grijă când părinții nu sunt acasă, fratele sau sora. Profesorii au influență evidentă asupra copilului datorită contactului constant. Chiar dacă copilul nu este la fel de dependent de aceste persoane, în nevoile lui emoționale, cum este de părinții lui, le consideră persoane cu care intră permanent în contact și prin aceasta reprezintă o parte intimă a vieții zilnice a copilului.

Pe la vârsta de șase ani, când copilul merge la școală, el nu mai este total dependent de familia lui. Atunci descoperă că restul copiilor, cei din afara căminului lui, pun preț pe anumite calități. Băieții consideră importante sporturile, puterea și curajul. Pentru fete, de obicei, importante sunt înfățișarea fizică și personalitatea. Faptul că posedă sau nu aceste calități afectează ceea ce simte copilul despre sine.

Fiind înalt, puternic și binefăcut, Bart va avea un sentiment de prețuire diferit de cel al lui Leonard, care are un corp mai mic și mai puțin dezvoltat. Leonard simte că nu poate oferi prietenilor ceea ce doresc ei și, de aceea, consideră că are mai puțină valoare decât Bart. Din moment ce Bart este bun la toate sporturile, ceilalți copii se întrec pentru a-l avea în echipele lor, iar părinții și profesorii sunt mândri de realizările lui. Prin urmare, Bart se simte mai capabil decât Leonard.

Copilul reacționează emoțional la creștere, energie, dezvoltare fizică, înfățișare, putere, inteligență, prietenie, îndemânare și handicapuri. El trage concluzii despre propria persoană, atât comparându-se cu ceilalți, cât și observând modul în care ceilalți îi răspund. Fiecare concluzie va

adăuga sau va scoate din simțămintele sale de valoare de sine. Succesele sale din orice domeniu vor avea o mai mare greutate dacă sunt din domeniile pe care el personal le consideră importante. Un băiat de 12 ani poate să fie desăvârșit ca pianist, dar la fotbal să fie „o catastrofă". Oricum, cântatul la pian înseamnă puțin pentru el dacă pentru prietenii lui nu înseamnă nimic. Fiecare activitate la care participă îi oferă mai multe informații despre el. Cluburile, sporturile, grupurile de la biserică, școala și munca, toate acestea se adaugă colecției lui de imagini despre sine și, prin urmare, formării identității lui.

Oamenii din afara familiei contribuie la sentimentele de neacceptare ale unui copil. Dar cu cât primește mai multă acceptare din partea familiei, cu atât poate rezista mai bine respingerii din afara ei. Astfel, deși părinții nu sunt total responsabili de părerea despre sine a copilului, ei joacă un rol foarte important, pentru că felul în care se dezvoltă relațiile dintre ei și copil în primii ani, acasă, se pregătește terenul pentru viitoarele reușite sau eșecuri.

Simptome ale respingerii

Poate că te întrebi în acest moment dacă și copilul tău ar putea să aibă sentimente de respingere. Pot părinții să spună dacă un copil se simte respins? Da. Teama de eșec și de critică domină emoțiile unui copil. Acuzarea și reprosul îl vor determina să-și justifice existența creând argumente pentru propria apărare. Astfel de teamă și nesiguranță îl epuizează pe copil emoțional și fizic. De aceea, copilul arată anumite semne sau indicii:

Simptome ale unei valori de sine scăzute:

1. Îi lipsește capacitatea de a lua decizii. Ezită să ia chiar și hotărâri minore. Se teme să încerce lucruri noi chiar dacă i se oferă ajutor. Când este rugat să facă ceva, spune „Nu știu cum să fac". Nu va cere lucrurile de care are nevoie.

2. Se retrage în închipuiri. Nu participă cu ușurință la jocurile și activitățile celorlalți. Nu inițiază contacte cu ceilalți. Nu se apără prin cuvinte sau fapte. Se teme să pună sau să răspundă la întrebări. Manifestă o atitudine rece și lipsită de afectivitate. Petrece prea mult timp singur. Petrece prea mult timp uitându-se la televizor sau citind. Socotește drept prieteni reali pe așa-zișii prieteni.

3. Repetă în mod deliberat o purtare rea. Rănește, lovește etc. în mod excesiv. Obișnuiește să mintă și să fure. Se rănește pe sine sau pe ceilalți. Caută să atragă atenția făcând lucruri nepermise. Acționează prostește în permanență și îi deranjează pe ceilalți. Se află într-o competiție extremă cu ceilalți.

4. Încearcă, în mod anormal, să fie pe plac. În mod constant oferă lucruri oamenilor pentru a „cumpăra" afecțiune și prietenie. Aduce lucruri de acasă pentru a câștiga acceptare din partea profesorilor și a prietenilor. Întrebă permanent: „Îți place de mine?"

5. De obicei, plânge ușor. Plânge, face figuri sau scene când nu i se face pe plac. Se plânge: „Lor nu le place de mine" sau „Ei nu vor să se joace cu mine". Îi este teamă când rămâne cu cea care-i poartă de grijă în lipsa părinților, cu o persoană nouă sau cu un profesor.

6. Tensiune. Face pe el în pat. Se dă cu capul de perete sau rama pătuțului. Își mușcă unghiile. Se bâlbâie. Poartă o păturică, suzeta sau aceeași jucărie peste tot.

7. Se umilește pe sine și pe ceilalți. Strigă după alți copii „bebeluș„ sau „prostănac„. Îi critică și judecă pe ceilalți. Dă vina pe ceilalți când greșește. Găsește scuze pentru purtarea lui rea. Trăncănește tot timpul. Spune lucruri ca: „Eu sunt mai bun decât tine".

8. Caracteristici fizice. Este exagerat de gras. Vorbește cu o voce slabă, nesigură. Pare nepăsător și neglijent. Arată de parcă

s-ar prăbuși. Gura este lăsată în jos și ochii lui sunt lipsiți de strălucire. Evită să privească în ochi.

Înainte să tragi concluzii nesăbuite, în timp ce faci un inventar, nu uita, te rog, că un comportament normal variază foarte mult. Nu intra în panică dacă vezi, ocazional, unul sau mai multe simptome la copilul tău. În loc de aceasta, caută să urmărești consecvența, modul în care se poartă de obicei, pe o perioadă mai îndelungată de timp. Nu s-a făcut nici o încercare de identificare a *tendințelor* . Dacă întâlnești unele din aceste simptome la copilul tău de mai multe ori într-o perioadă de timp, atunci vei dori să cauți metode pentru a-i îmbunătăți imaginea de sine.

Te rog, reține: *Cu cât este mai rău comportamentul unui copil, cu atât este mai mare strigătul lui după acceptare.* Cu cât copilul tău se poartă mai rău, cu cât este mai obositor, retras sau supărător, cu atât este mai înfometat după atenție și acceptare. Cu cât apărarea, retragerea și comportamentul rău sunt mai mari, cu atât mai mare este nevoia. Totuși, mult prea des, aceste încercări de a se apăra care se agravează îi determină pe părinți să pedepsească mai mult, să-i corecteze mai mult și să vorbească negativ despre cel care are nevoie de mai multă dragoste și reasigurare. Prin însești încercările de a se apăra ale copilului, posibilitatea de a câștiga afecțiunea și acceptarea după care tânjește se reduce, și astfel, atât părintele, cât și copilul sunt într-un cerc vicios. Majoritatea încercărilor de a se apăra au în spate convingerea copilului că este rău, lipsit de valoare și că nu poate fi iubit.

Părerile despre sine se pot schimba

Părerea despre sine a unui copil nu este aceeași tot timpul, deși, odată ce s-a stabilit, este greu de schimbat. De exemplu, respectul de sine apare atât datorită faptului că ești iubit, cât și datorită faptului că te simți valoros, dar a fi iubit este mai important - valoarea lui nu va conta pentru el dacă dragostea lipsește. Copilul care este convins că nu e bun de nimic va crede doar mesajele care confirmă

simțămintele lui. El ignoră celelalte mesaje, pentru că nimeni nu poate crede în același timp că n-are nici o valoare și că este într-adevăr valoros. O fată poate crede că este proastă, deși testele de inteligență dovedesc că este deșteaptă. Se poate ca ea să se simtă urâtă, chiar dacă în realitate este frumoasă. Odată ce imaginea a prins rădăcini în mintea ei, ea rămâne mai departe stabilă, deoarece a schimba imaginea despre sine a fetei înseamnă că ea trebuie să renunțe la singura ei identitate pe care a știut-o de ani de zile. A trăi cu ceva ce îți este cunoscut oferă mai multă siguranță.

Dacă sentimentele de valoare sunt învățate, moștenite și exprimate mai degrabă decât moștenite, atitudinile legate de sine se schimbă atunci când persoana trăiește o experiență pozitivă legată de oameni și viață. Părinții care descoperă lipsa respectului de sine la copiii lor descoperă dacă ei le oferă o atmosferă de iubire, de acceptare, iar părerea copilului se va schimba după o perioadă de timp de eforturi serioase. Oricum, cu cât copilul trăiește mai mult cu o părere rea despre sine, cu atât mai adânc vor pătrunde rădăcinile disprețului de sine și cu atât mai dificilă va fi sarcina de a îndepărta astfel de simțăminte.

Strategii pentru formarea valorii de sine

Dacă observi la copilul tău dificultăți de acceptare de sine sau dacă dorești să înrădăcinezi mai bine sentimentele pozitive ale valorii de sine, următoarele îndrumări te vor ajuta să obții rezultate pozitive:

1. Recunoaște existența lipsei de acceptare. Dacă ai observat simptome ale respectului de sine scăzut la copilul tău și dacă te simți total sau parțial responsabil, prima ta sarcină este să recunoști acest lucru. Atâta timp cât continui să negi cunoașterea sau responsabilitatea ta legată de problemă, progresul în relația cu copilul sau înrădăcinarea respectului de sine va sta pe loc. Pentru majoritatea dintre noi este greu să ne recunoaștem greșelile, dar acesta rămâne primul pas spre creștere.

2. Găsește cauza. Se poate să fii complet inconștient că ai sentimente de respingere față de copilul tău. S-ar putea să trebuiască să faci o listă cu lucrurile care nu-ți plac la el: înfățișare, personalitate, obiceiuri sau capacități. Dacă nu îți plac lucruri legate de el care îți amintesc de tine sau de partenerul tău, sau dacă nu arată capacități ori înclinații în domeniile care ar compensa slăbiciunile tale, se poate să fie din cauză că tu nu te-ai acceptat pe tine ca persoană valoroasă sau că nu l-ai acceptat niciodată cu adevărat pe partenerul tău. Dacă-l respingi pentru că nu ai vrut să ai copii, pentru că ai fi preferat alt sex pentru copilul tău sau pentru că simți că responsabilitățile, treburile casnice neplăcute și obligațiile sunt aruncate asupra ta, recunoaște că egoismul este adevărata bază a neacceptării tale.

3. Cere-i iertare copilului tău. Adesea noi considerăm copiii prea mici pentru a observa anumite vibrații ale căminului, fie acestea stări de tensiune sau atitudini de neacceptare. Dar copiii simt într-adevăr aceste lucruri. Nu trebuie să considerăm că am căzut de pe *piedestalurile părinților* atunci când cerem iertare copiilor. A cere iertare presupune trei pași: (1) recunoaște că ai greșit, (2) identifică greșeala făcută și (3) spune: „Ai vrea să mă ierți?" Eu aș spune așa: „Mark, am greșit într-o privință și trebuie să vorbesc cu tine despre asta. Am făcut o greșeală gravă. N-am avut întotdeauna o atitudine corectă față de tine. Când ai făcut asta și asta, eu am reacționat așa și așa. Știu că ai observat cum m-am purtat. Nu sunt mândră de ceea ce am făcut. Îmi pare rău pentru ce am făcut și intenționez să mă port mai bine în viitor. Ai vrea să mă ierți?" Acest pas vă poate ajuta pe amândoi să aveți o relație mai apropiată.

4. Cere-I iertare lui Dumnezeu. După ce ți-ai mărturisit lipsurile copilului tău, cere-I iertare lui Dumnezeu pentru atitudinile egoiste pe care le-ai avut față de el. Apoi mulțumește-I lui Dumnezeu pentru că ți-a dat acest copil. În cazul în care împrejurările permit, o astfel de rugăciune poate contribui la repararea relației dacă și copilul este prezent

la rugăciune. Recunoaște că acest copil este un dar special pentru tine și că Dumnezeu are un scop special pentru el. Acum și numai acum poți fi de ajutor copilului tău în vederea unei creșteri pozitive.

5. Ajută-ți copilul să se specializeze într-un domeniu. Concentrează-ți atenția în direcția dezvoltării trăsăturilor de caracter, îndemânărilor și obiceiurilor copilului tău, lucruri ce vor fi în armonie cu dorințele lui Dumnezeu legate de viața lui. Ajută-l să-și redirecționeze orice trăsătură negativă transformând-o într-o calitate pe care este capabil să o folosească. Unii dintre noi (poate majoritatea dintre noi) vor avea nevoie de acest pas înainte. În cazul în care copilul este diferit de cei *normali* sau de grup, în orice privință - dacă este prea scund sau prea înalt, prea slab sau prea gras, poartă ochelari, are dinți sau urechi care ies în evidență, dacă are trăsături distinctive sau diferă de ceilalți în privințele considerate importante în grupul lui - va avea nevoie de o *specializare*.

Având o specializare, slăbiciunile lui vor fi contrabalansate și-l vor ajuta astfel să-și fructifice puterea. Specializarea va fi ceva ce-l va ajuta să *compenseze* momentele în care prietenii îl resping. Și vor exista momente în viața copilului tău când **va fi** respins de grup, chiar dacă tu te vei strădui să-l protejezi.

Dacă ai un fiu care este mic de înălțime pentru vârsta lui sau care nu este bun la sport (atât aspectul fizic cât și abilitățile sportive sunt importante pentru partea masculină), caută-i o preocupare într-un domeniu special. Dacă ai o fiică prea grasă și care poartă ochelari, ajut-o să-și găsească o preocupare într-un domeniu special pentru a-și forma sentimente de acceptare. Ar putea să aibă rezultate foarte bune la înot, cusut, desenat sau scris. La vârsta de 8-9 ani, el sau ea trebuie să aibă dezvoltată ca specializare o îndemânare sau abilitate. Când grupul îl va respinge, copilul tău va suferi, dar în același timp va putea să spună: „Bine, voi nu mă acceptați. Voi râdeți și vă distrați pe seama mea. Dar eu pot să fac ceea ce voi nu puteți." Specializările trebuie să se schimbe uneori

odată cu vârsta dar fiecare copil are nevoie de o specializare care să-l susțină în momentele dure ale vieții.

6. Exprimă-ți zilnic, în mod verbal, acceptarea față de copilul tău. Aceasta nu înseamnă că îl vei lăuda pentru orice cuvânt sau acțiune mică, dar înseamnă că vei vorbi întotdeauna pozitiv despre el, mai ales în prezența lui.

Reîmprospătează comportamentul bun al copilului tău comentând cu voce tare: „Îți mulțumesc pentru că ți-ai adus aminte singur să-ți schimbi hainele când vii de la școală, fără să ți se spună. Apreciez lucrul acesta." Continuă aceste atitudini făcându-i cu ochiul sau îmbrățișându-l și astfel i-ai demonstrat copilului tău că-l accepți, folosind un limbaj pe care-l poate înțelege. Evită laudele goale, dar caută zilnic ocazii în care să-ți exprimi verbal prețuirea adevărată pentru realizările și comportamentul copilului tău.

Evită să-l compari cu ceilalți, cu frați, surori, vecini, copii, prieteni de la școală, tata, rude sau cu tine când erai de vârsta lui. Să-ți placă de copilul tău așa cum este. Spune pe nume acelor domenii în care îți împlinește speranțele și visele. Una dintre cele mai mari nevoi ale unui copil este să audă cuvinte pline de semnificație, cuvinte de acceptare a lui ca persoană, nu doar a lucrurilor pe care le face.

Copilul respins

Probabil copilul tău suferă din cauza respingerii atât la școală, cât și din partea prietenilor din cartier. Episoade cu lacrimi și plângeri de genul ca: „Copiii nu mă plac" apar aproape zilnic. Cum ar trebui să reacționezi față de o astfel de problemă?

Părintele tipic i-ar spune că nu ar trebui să se simtă așa. Se poate ca unii părinți să-l ocărească pentru că gândește așa. Evită astfel de greșeli. Încurajează-l să-și exprime durerea. Spunându-i că nu ar trebui să se simtă așa îl vei face doar să-și inhibe sentimentele, să nege ceea ce trăiește. În loc de aceasta, folosește

metodele de ascultare activă pe care le vei învăța în următorul capitol. Nu încerca să rezolvi problema, nu în acest moment. Acum el este prea supărat pentru a-ți asculta soluțiile. Dar cu cât copilul își exprimă mai devreme simțămintele, cu atât mai mult vor crește posibilitățile de a descoperi adevărata sursă a problemei.

Trebuie să fii în stare să determini cauza - rădăcină a problemei printr-o ascultare activă. Apoi vei putea să cauți o soluție care să-l ajute pe copilul tău să găsească o metodă, indiferent care, necesară pentru a primi acceptarea din partea prietenilor, acceptare de care are nevoie disperată și după care tânjește.

Îi lipsește copilului tău vreo capacitate sau vreun atribut care i-ar putea face pe ceilalți să-l respingă? Există ceva la el care determină astfel de sentimente? Este copilul tău exagerat de sensibil? Deși niciodată nu pui aceste întrebări cu voce tare, caută răspunsurile.

Continuă să-l înveți pe copilul tău cum să le fie prieten celorlalți. Ai putea să-l inviți pe unul dintre prietenii lui pentru a putea petrece puțin timp acasă la voi sau ați putea merge la un picnic cu familia. Acest lucru ar putea încuraja dezvoltarea unei prietenii adevărate.

Când copilul tău este prea sensibil, aceasta denotă respect de sine scăzut. Lucrează împreună cu copilul tău pentru a dezvolta o anumită specializare care poate fi o abilitate ce compensează atunci când este respins. Învață-l mai degrabă să înfrunte situația, decât să se plângă!

Fericirea înseamnă să ai o părere bună despre tine

Persoana cu care trebuie să începi ca să-l ajuți pe copilul tău să aibă o părere bună despre el ești *tu*! Tu ești un model pentru copilul tău, și el simte foarte repede lipsurile tale. Dacă ai sentimente reduse ale valorii de sine, el se va contamina de la tine ca de un virus ucigător. El gândește „Mama și tata se consideră inferiori. Cred că trebuie să mă consider și eu la fel." Astfel, părinții îi predispun pe copiii lor să accepte aceleași păreri și valori distorsionate, sau presupuneri născute chiar din propriul lor respect de sine scăzut.

Respectul de sine scăzut trece adesea de la o generație la alta, de la străbunic la bunic, de la părinte la copil, ca într-un lanț. Cu fiecare generație crește severitatea maladiei și în același timp crește și numărul celor care suferă din cauza ei. Documentele cazurilor istorice arată că tendințele de sinucidere (sinuciderea este rezultatul final al unei perioade lungi de dispreț de sine) urmează liniile familiale. Dacă părinții nu iau măsuri concrete de înlăturare a spiralei vicioase, propriul lor respect de sine scăzut îi poate *handicapa* chiar și pe cei nenăscuți încă.

Cu cât vom înțelege și percepe mai bine efectele larg cuprinzătoare ale respectului de sine scăzut, cu atât vom conștientiza mai mult cauzele care determină majoritatea *îmbolnăvirilor* sociale. Acesta reprezintă un factor fundamental pentru îmbolnăvirea mintală, alcoolism, sinucidere, dependență de droguri și crime. Mai mult, rata divorțului aflată în creștere și ruperea majorității relațiilor umane continuă să evidențieze mai tare. Formarea unor sentimente pozitive de valoare în noi și în copiii noștri este singura scăpare din aceste dileme dezastruoase.

O poți face!

Prin harul lui Dumnezeu *este* posibil să-ți reprogramezi acea greșită imagine de sine. Vezi tu, Dumnezeu îți dă puterea să îndeplinești dorința Lui cu tine și imaginea ta să fie după voia Lui pe măsură ce privești la El, la Cuvântul Său. Scriptura argumentează astfel: „Dar noi toți... reflectăm ca niște oglinzi slava Domnului. Suntem schimbați într-o splendoare mereu crescândă după chipul Lui, iar schimbarea vine de la Domnul." (2 Corinteni 3,18, traducere după versiunea americană Phillips, n.tr.)

Unei fete îi era greu să ia note mari la școală. Îndreptându-și respectul de sine scăzut către Dumnezeu, în cele din urmă a înțeles esența versetului 18 din 2 Corinteni. În fiecare zi ea își repeta aceste cuvinte transformatoare: „Pot să fac totul prin Hristos care mă

întărește.", „Este mai mare Cel ce este în mine decât cel ce este în lume.", „Sunt mai mult decât câștigătoare prin Cel care mă iubește." De asemenea, ea continua să-și amintească sieși: „Cineva împreună cu Dumnezeu înseamnă majoritatea. Pot să o fac!".

Orice lucru hrănit direct din subconștient este acceptat ca adevăr. Nu există loc pentru îndoială. Campania de reprogramare a adolescentei a avut succes total. În câteva săptămâni, modul ei de viață a făcut o întorsătură de 180 de grade în bine! Dacă înainte simțea că nu e bună de nimic, acum dobândea un respect de sine mai ridicat. Ea era sigură că Dumnezeu îi oferea din slava Sa pentru a putea arăta în ea scopul și imaginea Lui.

Și tu poți avea succes!

Să facem inventarul

Este timpul să facem un inventar intim al climatului emoțional din căminul tău. Dacă nu faci acest efort acum, va trebui să plătești o taxă mai mare de inventar mai târziu. Ai creat o atmosferă de acceptare în care copilul tău poate nutri sentimente pozitive de valoare? Ai demonstrat acceptarea printr-un limbaj înțeles de copilul tău? Căminul tău contribuie la clădirea sau distrugerea valorii de sine? Ai îndeplinit nevoia emoțională de acceptare a copilului de astăzi? Îți poți respecta copilul pentru ceea ce este sau ai nevoie de ceva de mare valoare făcut de copilul tău înainte ca el să-ți câștige aprobarea? E nevoie ca el să te facă să te simți mândru înainte ca tu să-l poți accepta? Contribuie familia ta în mod regulat la dezvoltarea valorii de sine a fiecărui membru al familiei? Cum va privi copilul tău, în anii care urmează, înapoi la moștenirea valorii la care contribui acum?

Fericirea înseamnă o părere bună despre sine, iar cel mai mare dar pe care îl poți oferi copilului tău este un respect de sine sănătos. Cuvântul *dragoste* poate fi înțeles mai profund acum. Dragostea este temelia de neclintit a fericirii căminului.

Capitolul 3

Seamănă un mod de comunicare deosebit și vei culege un copil deosebit

Majoritatea părinților din zilele noastre consideră ruptura dintre generații inevitabilă, și totuși ei recunosc că temelia pentru o disciplină corespunzătoare și pentru stabilirea unui sistem de valori sănătos este o comunicare corespunzătoare. Ei doresc să păstreze canalele de comunicare deschise sau să le deblocheze pe cele blocate. Dar cum? Deși nu există o formulă standard care să aducă succes de fiecare dată, există totuși principii și îndrumări care pot fi urmate de părinți.

Mai întâi de toate, este important să stabilim ce este comunicarea, ce nu este și ce poate aștepta un părinte de la ea. Unii părinți confundă contactul verbal cu comunicarea. Ei cred că dacă buzele lor sau buzele copiilor lor se mișcă, ei comunică. Dar comunicarea este un drum cu două sensuri, "se oferă și se primesc informații" (Webster's New World Dictionary). Comunicarea constă în primirea informațiilor la fel de deschis și binevoitor cum sunt oferite.

Adeseori copiii se plâng că nimeni nu-i ascultă, că nimeni nu înțelege ceea ce simt ei, că sunt cicăliți tot timpul și mulți părinți joacă rolul unor sergenți care comandă trupe cu care fac instrucție. Nu e de mirare că astfel de părinți sunt respinși și nu pot comunica eficient cu copiii lor.

Cercetările și psihologii au găsit tehnici pentru o comunicare mai eficientă, tehnici pe care părinții le pot folosi în cămin pentru

a deschide căile blocate ale comunicării. Una dintre descoperirile cele mai importante se referă la o atitudine pe care părinții trebuie să o aibă înainte de a începe comunicarea. Atitudinea aceasta se numește „acceptare".

Majoritatea dintre noi consideră că, în vederea dezvoltării caracterului copilului nostru, trebuie să-i spunem ceea ce nu ne place la el. Ne încărcăm discursul cu predicuțe, sfaturi și porunci - și toate acestea transmit neacceptare. În multe familii, comunicarea verbală constă doar în critici. Lauda, aprecierea, împreuna simțire și fericirea sunt rareori exprimate. Unii părinți chiar o spun deschis: „De ce să vorbesc despre purtarea lui bună? Face exact ce i-am cerut eu să facă!" Din cauza unor astfel de predicuțe, unui copil îi este mai ușor să-și păstreze părerile și sentimentele doar pentru el. Critica îl face pe copil să se apere; astfel, pentru a evita și alte complicații, el se retrage într-o lume tăcută acasă și comunică doar cu colegii și prietenii bine aleși. Îi este ușor să le vorbească pentru că știe că orice ar spune, va fi acceptat.

Institutul american de relații familiale (The American Institute of Family Relations) raportează rezultatele sondajelor de opinie legate de comentariile pozitive sau negative aduse copiilor. Mamele au ținut evidența remarcilor negative și a celor pozitive făcute copiilor. Rezultatele arată că la fiecare remarcă pozitivă apăreau zece remarci negative. Cu alte cuvinte, 90% din totalul comunicării era negativ.

Aparent, profesorii stau puțin mai bine. Un sondaj pe trei ani făcut în orașul Orlando din Florida arată că în școlile publice 75% din profesori aveau atitudini negative. Același studiu arată că fiecare comentariu negativ avea un efect atât de distrugător asupra imaginii de sine a copilului, încât era nevoie de patru comentarii pozitive pentru a îndepărta efectul celor negative.

Părinții recunosc faptul că cei mici au urechi ascuțite, și totuși adeseori ei trăncănesc într-un mod insensibil despre copiii lor chiar în prezența acestora. Spre exemplu, o prietenă a mea avea o fată de

8 ani cu care nu prea se înțelegea. Permanent ea se plângea spunând cât de *imposibilă* este Becky, adesea chiar și când Becky putea să o audă. Astfel de replici permanente o încurajau pe Becky să-și formeze o imagine mintală despre sine, care pentru ea însemna *Sunt imposibilă*. Din acel moment, imaginea de sine urma să-i influențeze comportamentul acasă, la școală, la locul de muncă, și urma să o afecteze în modul cel mai distructiv și vizibil.

În timpul seminariilor, eu și Harry suntem asaltați de părinții care ne cer părerile cu privire la comportamentul copiilor lor. Ei încep: „Ronnie a făcut asta și asta" în niște propoziții rapide ca fulgerul. În acest timp, Ronnie stă și ascultă cu ochii mari. Uneori părinții par să uite cât de mult își distrug copiii! După ultima descriere a lui, făcută de mama, Ronnie va adăuga un alt detaliu imaginii mintale pe care și-o construiește despre sine. Cu cât astfel de scene se repetă mai des, cu atât mai înrădăcinată va fi imaginea negativă de sine și va deveni o parte constantă a psihicului.

Este un act de iubire acela de a accepta pe cineva așa cum este, pentru că a te simți acceptat înseamnă a te simți iubit. Când te simți iubit, crești la minte și la trup, și acest sentiment reprezintă o forță terapeutică efectivă în vederea refacerii de pe urma vătămării psihologice și fizice. Când o persoană se simte cu adevărat acceptată de cineva, atunci se poate gândi ușor la schimbare, la modul cum dorește să crească, să fie altfel sau să devină mai eficientă. Acceptarea o face în stare să conștientizeze capacitățile pe care le are, dar acceptarea trebuie demonstrată pentru a fi simțită.

Acceptarea – oxigenul familiei

Putem comunica sentimentele și atitudinile noastre de acceptare față de copil în mai multe feluri. De multe ori căile de comunicare dintre părinte și copil sunt aspre, deoarece copilul observă sentimente de respingere. În consecință, copilul se va reține să-și exprime adevăratele sentimente și gânduri pentru a se proteja de

suferință. Și nu este destul ca părintele *să simtă* el însuși că își acceptă copilul. El trebuie să fie în stare să transforme aceste sentimente de acceptare într-un limbaj pe care copilul să-l înțeleagă ușor. Una dintre metodele cele mai simple de a transmite acceptarea este prin a spune: „Înțeleg la ce te referi." sau „Înțeleg ce vrei să spui."

Mesajele nonverbale sau *limbajul trupului* - gesturi, poziții, expresii faciale, tonul vocii - vorbesc adesea mai tare și mai clar decât vocea. O strâmbătură, un oftat, o ușă trântită pot da pe față sentimentele înainte de a fi rostite cuvintele. Multe mesaje nonverbale pun bariere chiar înainte de începerea conversației.

Neîntreruperea - o altă metodă de a exprima acceptare - poate fi arătată copilului permițându-i să se joace sau să participe la o activitate fără să-l întrerupi. A-l întrerupe pe copil, a-i da instrucțiuni, a face sugestii sau a oferi ajutor în timp ce copilul este angajat într-o activitate reprezintă metode prin care îi arăți copilului că nu ai încredere în capacitățile lui. Să spunem că tatăl îl observă pe Stevie cum se joacă cu un set de construcție. Se poate ca tatăl să observe greșeala apărută în construcție. În orice caz, dacă tatăl îl oprește pe Stevie și corectează greșeala, Stevie poate deveni refractar și descurajat. „Nu pot să-i fac niciodată pe plac tatălui meu. Ce rost are să mai încerce?" Se poate ca tatăl să nu fi dorit să transmită un mesaj de respingere, și totuși a făcut-o. Adeseori anumite forme de alăturare, participare sau controlare sunt de fapt încercări ale părinților de a-i ajuta pe copii să răspundă așteptărilor lor. Neamestecul în astfel de situații determină gânduri pozitive și întăritoare ca acestea: „Am încredere în capacitatea ta de a încheia această sarcină într-un mod satisfăcător." Când te amesteci, arăți neacceptare; când intervii, arăți acceptare. Ambele variante afectează valoarea de sine fie negativ, fie pozitiv. O ascultare pasivă care arată interes poate comunica de asemenea acceptare. Diferența între ascultarea pasivă și cea activă constă în scopul pentru care asculți. Ascultarea pasivă arată că în timp ce asculți comunici

acceptare, și asta nespunând nimic sau spunând foarte puțin. Consilierii profesioniști folosesc adesea această tehnică pentru a-l încuraja pe pacient să se deschidă. Nu sunt exprimate comentarii critice, ci doar acceptare. Iată un exemplu scurt de ascultare pasivă:

Copilul: „Mami, astăzi în pauză profesoara n-a vrut să mă lase afară să mă joc."

Mama: „Chiar așa?"

Copilul: „Da. M-a pus să rămân în clasă și să fac o compunere."

Mama: „Hm..."

Copilul: „Și totuși mi-am terminat tot ce am avut de făcut pentru că am rămas în urmă"

Mama: „Bine."

Copilul: „De azi încolo n-o să mai rămân în urmă."

Mama: „Dragul meu, mă bucur să aud asta."

Mama ar fi putut să spună: „Ce-ai mai făcut de data asta?" sau „O s-o sun pe d-na Collins și o să discut despre asta." Astfel de declarații l-ar închide pe copil. Ascultarea pasivă i-a permis copilului să se deschidă, să discute despre situație și să facă un pas înainte, rezolvând singur problema. Ascultarea pasivă a mamei, alături de limbajul trupului, au demonstrat interesul și acceptarea sentimentelor copilului ei.

Puțini părinți s-au purtat așa. Se pare că ei cred că este de datoria lor să corecteze, să respingă, să sfătuiască, să spună din nou sau să reinterpreteze tot ceea ce le spune copilul. Acest fel de ascultare îi semnalizează clar copilului că nu-i poți accepta relatările și sentimentele pentru ceea ce sunt. Expresii simple, folosite în ascultarea pasivă, ar putea fi : „Ce interesant!", „O..." sau „Chiar așa?" Atunci când copilului i se permite să-și exprime sentimentele într-o atmosferă de acceptare, el poate mult mai ușor să se îndrepte spre rezolvarea problemei din proprie inițiativă.

Oricum, părinții nu pot tăcea prea mult într-o relație bună. Un copil dorește un fel de suport verbal, iar tipul de răspuns pe care-l primește va determina sau nu deschiderea sa către părinți. Un răspuns verbal eficient este invitația *spune-mi mai mult*. Acest fel de comunicare este o ușă deschisă care nu comunică o evaluare critică a ceea ce copilul încearcă să spună, ci pur și simplu îl invită pe copil să spună mai mult despre subiectul respectiv. Astfel de invitații pot fi: „Vorbești serios?", „Ce interesant!", „Mă bucur să aud asta", „Bine!", „Excelent!", „Înțeleg!".

Invitații de felul *spune-mi mai mult,* pot fi: „Sună bine!", „Spune-mi mai mult", „Văd cât e de important pentru tine", „Spune-mi mai multe despre asta", „M-ar interesa s-aud ce spui tu despre asta" sau „Aș vrea s-aud punctul tău de vedere".

Astfel de răspunsuri dovedesc interesul față de copilul tău, faptul că el are dreptul să-și exprime sentimentele, faptul că ai putea învăța de la el, că ai dori să-i auzi punctul de vedere și că ideile lui sunt importante pentru tine. De asemenea, ele păstrează conversația voastră. Lui nu i se va părea că vrei să preiei controlul în conversație și să începi predicuțele, sfaturile sau amenințările. Răspunsurile pe care le vei primi în urma invitațiilor *spune-mi mai mult* s-ar putea să te surprindă, pentru că aceasta încurajează persoana să discute, să participe, să se apropie și să împărtășească sentimente.

Oricine ar răspunde favorabil unor astfel de atitudini. Te simți bine când ceilalți te respectă, te fac să te simți valoros și îți arată că ce ai de spus este interesant, iar copiii nu sunt altfel. Este nevoie să oferim copiilor noștri mai multe ocazii de a se exprima.

Părinții care doresc să deschidă comunicarea cu copiii lor trebuie să se pregătească să audă unele lucruri destul de alarmante. Ce fel de ascultător ești dacă asculți numai lucrurile bune și frumoase? Copiii simt nevoia să-și împărtășească bucuriile, dar au de asemenea nevoie de cineva căruia să-i împărtășească problemele, neliniștile inimii, temerile, eșecurile, cineva care să nu spargă și să fărâme, care să nu învinovățească.

Mai mult decât a lua cunoștință, în trecere, de sentimentele copilului tău

Înainte de a putea învăța cum să ascultăm, noi trebuie să înțelegem sentimentele copiilor. Să zicem că Sue aleargă la tine și zice: „Mai bine n-aveam nici o soră! E doar o gură-spartă!". S-ar putea ca tu să răspunzi: „Sue! Ce lucru urât ai spus! Știi că de fapt tu o iubești!". Tocmai ai negat sentimentele lui Sue. Nu ar fi fost mai bine dacă ai fi pătruns în sufletul ei și i-ai fi ușurat accesul de gelozie?

Adesea când copiii ne împărtășesc emoțiile lor, noi ne apucăm să le spunem cum ar trebui și cum nu ar trebui să simtă, de parcă prezentările noastre logice le-ar putea șterge sentimentele! Acționăm așa pentru că am fost învățați că sentimentele negative sunt rele și că nu ar trebui să le avem. Ca rezultat, ne simțim mai puțin valoroși și maturi când se nasc astfel de sentimente în noi. Totuși, sentimentele negative fac parte din viață. Nu putem trăi zi de zi fără a avea conflicte, iar conflictele provoacă emoții, sentimente. Din păcate, majoritatea părinților nu știu cum să se poarte cu astfel de sentimente sau cum să-i ajute pe copiii lor să-și canalizeze sentimentele intense.

Puțini oameni înțeleg că cea mai rapidă metodă de a scăpa de emoțiile negative este să le exprimi. Dacă le înmagazinăm în interiorul nostru, ele pot da naștere unei amărăciuni care duce la resentiment și care va erupe mai târziu prin manifestări nesănătoase. Bill Gothard, conferențiar și teolog în Conflicte de bază ale Tineretului (Basic Youth Conflicts), povestește istoria unui băiețel care a spus: „Tata m-a pus să stau jos, și am stat; dar în interiorul meu eu stau tot în picioare!". Spunându-le copiilor să se liniștească, să nu mai fie supărați sau să-și reprime sentimentele, îi îndepărtăm de noi. Aceasta le spune că o parte din ei, ceea ce simt, este inacceptabil, și că sunt persoane groaznice dacă au sentimente rele. Prin urmare, dacă în mod repetat ei se străduiesc să-și ascundă

aceste sentimente chiar și de ei înșiși, reprimarea sentimentelor va face dezastru în privința respectului de sine.

Când emoțiile ies la suprafață, ascultă-l cu înțelegere, acceptă-i sentimentele și oferă soluții acceptabile cum ar fi sporturi active, hobby-uri, muzică, scenete sau chiar lucrează ceva împreună cu el.

Discutând despre ascultare

Invitațiile pentru comunicare deschid ușa pentru o înțelegere reciprocă, iar părinții trebuie să știe cum să păstreze ușa deschisă. *Ascultarea activă* este o excelentă metodă în vederea acestui scop. Nu doar că informațiile sunt spicuite prin ascultarea activă, dar, mai important, pot fi înțelese adevăratele sentimente din spatele cuvintelor. Ascultarea se folosește cel mai bine când părintele culege punctele cheie atunci când copilul trece printr-o problemă sau printr-o tulburare emoțională. Părintele ar trebui să asculte, să găsească ceea ce este în spatele problemei (sentimentele) și să reformuleze sentimentul în așa fel încât să nu existe o înțelegere greșită. Când crezi că ai înțeles, spune ideea în cuvintele tale și transmite-o celuilalt pentru a te verifica. Dacă nu ai identificat corect sentimentele copilului, el va spune de obicei „Nu, nu asta am vrut să spun!" și te va corecta. Din când în când, va fi necesar ca tu să-l provoci cu blândețe pentru a scoate la iveală sentimentele din spatele cuvintelor. Invitațiile *spune-mi mai mult* și întrebările prietenoase vor fi de mare folos.

Pe măsură ce copilul se adâncește tot mai mult în problema pe care o trăiește, trebuie să-ți ții în frâu impulsul de a rezolva problema sau de a-i spune ce să facă. Oricine se află în strânsoarea unei probleme emoționale nu poate gândi lucid, așa că ajutându-ți copilul să-și exprime problema cu voce tare, îl ajuți de fapt să facă față sentimentelor negative într-o manieră pozitivă. Copilul tău va învăța, de asemenea, că sentimentele lui sunt în siguranță cu tine și că tu ești lângă el, stabilind o legătură solidă.

Iată câteva exemple de părinți care au înțeles ce înseamnă ascultarea activă:

Exemplul 1:

Copilul: „Joanie mi-a luat cartea și mi-a ascuns-o. Mă enervează așa de tare că îmi vine să o bat."

Părintele: „Ești supărat din cauza asta. Asta nu-i joacă: să-ți ia cartea și să ți-o ascundă..."

Copilul: „Chiar că nu e."

Exemplul 2:

Copilul: „De când s-a mutat Eddie, nu am cu cine să mă joc. Toată ziua n-am ce face. Sunt așa de plictisit!"

Părintele: „Ești singur de când s-a mutat Eddie. Nu e plăcut să-ți pierzi cel mai bun prieten și să simți că n-ai pe nimeni cu care să te joci."

Copilul: „Așa e. E groaznic. Și n-o să găsesc niciodată un prieten așa de bun ca Eddie."

Exemplul 3:

Adolescenta: Tată, când erai adolescent și aveai întâlniri, ce fel de fete te interesau? Ce te atrăgea cel mai mult?"

Tatăl: „Se pare că te interesează ce fel de partener de întâlnire vei fi."

Adolescenta: „Da. Uite, am 14 ani și n-am avut o întâlnire adevărată cu un băiat. Toate prietenele mele au avut."

În fiecare dintre aceste exemple, părinții au decodificat corect sentimentele așa cum au fost indicate de copil. Dar nu este întotdeauna ușor să identifici exact acel sentiment.

Dr. Haim Ginott, în best-sellerul său *Between Parent and Child* (Între părinte și copil), accentuează de asemenea importanța căutării semnificațiilor ascunse. Exemplul său clasic se referă la un

băiat care vizitează pentru prima dată o grădiniță. „Cine a făcut tablourile alea urâte?" a întrebat copilul.

Mama a încercat să-l facă să tacă, dar profesorul a intervenit și a explicat: „Aici nu trebuie să pictezi tablouri frumoase. Poți să pictezi tablouri urâte dacă vrei."

Apoi băiatul a întrebat: „Cine a stricat pompa asta de incendiu?"

Mama a răspuns: „Ce contează pentru tine cine a stricat-o? Tu nu cunoști pe nimeni aici."

Profesorul a răspuns: „Jucăriile sunt pentru joacă. Uneori se strică. Se întâmplă."

În fiecare caz, spune Dr. Ginott, băiatul voia de fapt să știe ce li se întâmpla copiilor care desenau mai urât și stricau jucării. Mama a perceput cuvintele și întrebările, dar nu sentimentele din spatele lor. Profesorul a intuit sentimentele din spatele întrebărilor și apoi a dat copilului asigurările necesare.

În următoarele exemple, mama folosește efectiv ascultarea activă pentru a o ajuta pe Natalie să se deschidă, să gândească problema singură, să își facă o evaluare ei și prieteniei ei, și să înceapă rezolvarea problemei.

Natalie: „Am ieșit din nou cu Jim Harder aseară, și este într-adevăr băiatul cel mai deosebit pe care l-am întâlnit. Îmi place de el cu-adevărat. De fapt (face o pauză cântărindu-și cuvintele)... aș putea chiar să mă mărit cu el!"

Mama: „Vorbește-mi despre el." (O ușă deschisă)

Natalie: „Este atât de atent și manierat! Mă tratează ca pe o regină! Nu e deloc ca golanii de pe la școală."

Mama: „Te-a făcut să te simți bine faptul că ai fost tratată ca o doamnă."

Natalie: „A, da! Am ieșit cu el doar de câteva ori, dar aseară când eram împreună, știi, mi-a așezat scaunul la masă, m-a ajutat să-mi pun pardesiul și chiar mi-a deschis ușa de la mașină!"

Mama: „Se pare că te-ai bucurat mult de aceste atenții!"

Natalie: „Chiar m-am bucurat. E pur și simplu nemaipomenit și e un bun partener de conversație. Niciodată nu am epuizat subiectele de conversație. Aș putea să discut cu el ore întregi."

Mama: „Chiar te simți bine după ce ai discutat cu el, hm?"

Natalie: „Da, mă simt deosebită când sunt cu băiatul ăsta, da' știi ceva, mamă? A spus totuși ceva ce m-a deranjat puțin. Nu are de gând să termine liceul. Lucrează la un magazin în capătul de sud al orașului și spune că preferă să lucreze decât să meargă la școală, pentru că are un loc bun de muncă."

Mama: „Se pare că nu știi dacă face ce e mai bine."

Natalie: „Da, m-am întrebat asta. Totuși, parcă toată lumea ar trebui să termine măcar liceul. Nu trebuie ca toți să meargă la facultate, dar eu întotdeauna mi-am propus să merg la facultate. Mă întreb cum ar decurge lucrurile în căsnicie dacă soția ar merge la facultate iar soțul renunță la liceu..."

Mama: „Se pare că ai niște semne de întrebare serioase în privința asta."

Natalie: „Ei, nu e prea grav, dar e totuși ceva la care mă gândesc. Și știi ce mi-a mai spus? Că mă îngrijorez cam mult. El crede că e totul în regulă dacă-ți ajuți prietenii cu câteva răspunsuri la examen."

Mama: „Tu nu ești prea sigură de asta, mi se pare."

Natalie: „Ei, știu că merge de fiecare dată, dar, de fapt, nu e deloc cinstit, cel puțin față de cei care nu înșeală. Poate că ei sunt cei care câștigă până la urmă, chiar dacă notele lor sunt mai mici. Ei bine, trebuie să m-apuc de teme pentru că Jim mă sună mai târziu și vreau să am destul timp ca să discut cu el."

Pe parcursul acestui schimb de ascultare activă, mama și-a lăsat deoparte propriile-i gânduri și sentimente pentru a asculta sentimentele lui Natalie. A arătat interes față de prietenul lui Natalie, dar s-a reținut de la a-l judeca, fapt care a presupus o adevărată stăpânire de sine din partea ei. Jim este un băiat destul de bun, dar provine dintr-o familie de oameni care nu fac nimic.

Mama spera, de fapt, ca Natalie să cunoască pe cineva mai deosebit.

A deranjat-o faptul că a lăsat conversația neterminată, pentru că a simțit că puțin sau chiar nimic nu s-a rezolvat, dar pe măsură ce recapitula comentariile în mintea ei, ea și-a dat seama că Natalie începuse să treacă la nivelul de rezolvare a problemei, punând sub semnul întrebării unele dintre nedesăvârșirile și obiceiurile care o deranjau la Jim.

Conversația lui Natalie cu mama ei i-a permis să vadă la Jim lucruri pe care nu le mai văzuse până atunci. Cu două săptămâni mai târziu, Natalie i-a mărturisit mamei sale că ea și Jim mai rămăseseră prieteni, dar că ea urma să nu se mai întâlnească cu el atât de des. Ea a argumentat: „Bunele maniere și o conversație bună sunt importante, dar ele nu reprezintă totul."

În următoarea scenă, replicile dintre tată și fiu se limitează la atacuri și apărare.

Tata: „Stan, nu trebuia să tunzi tu gazonul astăzi? Asta este una din sarcinile tale, știi?"

Stan: „N-am putut s-o fac pentru că n-am găsit combustibil."

Tata: „Ei, să faci bine și să cumperi combustibil și mâine să-ți faci treaba. Și s-o faci bine din prima."

Stan: „Cum adică s-o fac bine din prima? Când am tuns gazonul vecinilor, ei au spus că e bine și mi-au plătit fără nici o problemă."

Tata: „Nu comenta, tinere. Ai tuns urât gazonul nostru ultima dată, de-aia a trebuit s-o mai faci încă de două ori. Fă-o bine din *prima*, asta-i tot."

Stan: „Fă-o bine. Nimeni nu poate să facă treaba asta atât de bine încât să te mulțumească pe tine!"

Tata: „Dacă ai face ceva bine *din prima*, măcar din când în când, m-ar mulțumi."

Stan: „Sigur! Ca atunci când am luat premiu și m-ai întrebat cum de erau câțiva copii înaintea mea!"

Tata: „Ai grijă ce spui!"

Stan: „Cum se face că tu întotdeauna țipi la mine? Ceilalți copii scapă întotdeauna și nu le spui niciodată nimic!"

Tata: „Nu-i adevărat, și știi asta!"

Stan: „Ba este."

Tata: „Stan, retrage-ți cuvintele. Să nu-mi vorbești așa. Greșești și urmează să recunoști că ai greșit."

Stan: (liniște)

Tata: Stan, eu sunt cinstit cu tine, iar tu îți vei cere iertare chiar acum!"

Stan: (rece, liniște de mormânt)

Tata: „Bine! Dacă o să fii nerespectuos și sfidător, punând capac la munca de proastă calitate pe care ai făcut-o, o să primești restricții o săptămână. Cere-ți iertare chiar acum."

Stan: „Da... Vezi! Celorlalți niciodată nu le pui restricții. Doar mie!"

Tata: „Destul. Mergi în camera ta. N-o să te las să mă sâcâi."

Stan: (coboară ca o vijelie în hol și trântește ușa de la camera lui)

Tata (strigând pe hol): „Asta o să te coste încă trei zile de restricție."

Observați că problema inițială, gazonul, a primit doar o atenție superficială. Din moment ce atât tatăl cât și fiul au atacat și amândoi și-au apărat atitudinile și declarațiile, nu s-au rezolvat prea multe.

De la subiectul original, subiectele au ajuns la faptul că Stan nu făcea lucrurile *bine*, apoi la vecini și la note, la *nimeni nu poate să-ți facă pe plac*, la ceilalți copii și la favoritism (poate nu real, dar perceput astfel de Stan). Sărirea de la un subiect la altul, un semn negreșit al unei comunicări deficitare, seamănă cu cineva care aruncă o piatră, apoi se ascunde. În același timp caută cu privirea o altă piatră pe care să o arunce. Stan și tatăl lui au început doar o deschidere în care să respingă și să dea afară. Nimeni nu a observat ceea ce era dedesubt:

cine e șefu' aici sau *cine câștigă?* Răspunsurile s-au aflat la nivelul *conținutului* comunicării, în timp ce furia, frustrarea și celelalte sentimente au continuat să rămână neatinse. Ostilitatea și învinuirea erau în floare.

Ca rezultat al nediscutării subiectului și emoțiilor exprimate, atât tatăl, cât și fiul au plecat adăugând alte probleme nerezolvate și emoții neexprimate. Stan a plecat simțindu-se umilit, supărat și ostil. De asemenea, el a plecat cu justificarea sentimentelor lui negative; în fond *Cine n-ar fi supărat pe cineva care țipă la tine așa tot timpul?* Tatăl, pe de altă parte, s-a simțit frustrat, neascultat, provocat și supărat. Și el a plecat cu justificarea sentimentelor lui negative." Păi, ce poți să faci cu un așa copil? Are nevoie de cineva care să fie hotărât cu el."

Rezultatele finele? O problemă în care amândoi sunt frustrați. Și nu ar trebui să fie așa. Au existat ocazii bune pentru ca fiecare să asculte cuvintele și, mai important, *emoțiile* din spatele lor.

Anne-Marie, o fetiță de cinci ani, a adus acasă de la școală un inel care-i nu-i aparținea. Prima versiune legată de proveniența acestuia era aceea că i *l-a dat* o fată. Din întrebări, în cele din urmă a ieșit la iveală faptul că Anne-Marie îl găsise într-un coș de gunoi la școală.

La câteva zile după incident, Anne-Marie a întrebat dacă ar putea să vorbească cu mama după cină. Mama a fost de acord și cele două s-au dus în camera lui Anne-Marie, unde i-a mărturisit că voia să discute despre *tot felul de lucruri*, (ceea ce a și făcut): prieteni, școală, o anume profesoară cu care avea niște probleme despre tot felul de lucruri pe care mama le știa, în afară de inel.

În cele din urmă mama a deschis ușa spre subiectul inelului întrebând-o dacă vrea să vorbească despre inel. Și a făcut-o! Anne-Marie era foarte îngrijorată de ceea ce a făcut și se întreba dacă acest lucru poate fi considerat furt. Mama a aplicat ascultarea activă, iar Anne-Marie a încheiat spunând că va lua inelul și-l va duce în încăperea în care l-a găsit.

Mama a părăsit camera, iar Anne-Marie a rămas cu sora ei cu care stătea în aceeași cameră. „Katie," o auzi mama pe Anne-Marie spunând: „Când ai ceva ce te deranjează, e bine să te duci să vorbești cu mama. Cu siguranță te vei simți mai bine dacă îți descarci sufletul."

Ascultarea activă îl ajută pe copil prin cinci lucruri:

1. Îl ajută pe copil să se descurce cu sentimentele negative. Faptul că tu accepți sentimentele copilului tău îl va ajuta pe acesta să învețe că emoțiile negative sunt parte a vieții și că el nu este *rău* dacă are asemenea sentimente. De asemenea, îl va ajuta nu să-și îngroape emoțiile, ci să caute o modalitate acceptabilă de a-și scoate la suprafață sentimentele.

2. Oferă o bază pentru o relație mai apropiată între părinte și copil. Oricine se bucură atunci când este ascultat și înțeles. Această experiență creează o legătură de apropiere care îi va uni pe părinte și copil în respect și încredere.

3. Îl ajută pe copil să-și rezolve singur problemele. Când unei persoane i se oferă privilegiul de a spune cu voce tare problema cu care se confruntă, acea persoană poate să o vadă mai clar. Acesta este unul dintre avantajele căutării de călăuzire din partea unui consilier, atunci când ai o problemă familială. Posibilitatea de a-și spune problema cu voce tare, într-o atmosferă de acceptare, de a putea fi ascultat de cineva, ajută o persoană să gândească mai clar și să se îndrepte spre o soluție mai acceptabilă. Copiii, ca și adulții, vor găsi ca benefică o comunicare cu un ascultător activ atunci când trebuie să rezolve o problemă.

4. Îl învață pe copil să-l asculte pe părinte și pe ceilalți. Cu cât îi vei demonstra copilului tău mai devreme și mai frecvent că vrei să-i asculți problemele, cu atât mai dispus va fi să te asculte și el pe

tine. Dacă simți că niciodată copilul tău nu ascultă ce îi spui, ar putea fi din cauză că tu ești un „model" pentru el în acest sens.

5. Îl încurajează pe copil să gândească pentru el însuși. Ascultarea activă îl încurajează pe copil și pe tânăr să gândească și să discute despre probleme, nu să fugă de ele. Noi, ca părinți, nu putem sta toată viața în urma copiilor noștri dându-le sfaturi, oferind soluții sau luând hotărâri în locul lor. Oricum, este datoria noastră, ca părinți, să ne echipăm copilul cu capacitatea de a face față și a rezolva problemele vieții. Ascultarea activă oferă baza pentru o relație de încredere și căldură, pe când sfaturile constante, soluțiile, avertizările și morala distrug relațiile.

Ascultarea activă nu este un bandaj pe care îl iei din cabinetul medical de fiecare dată când crezi că trebuie să bandajezi problemele copilului tău sau să-i manipulezi mediul. Nu este atât de mult o artă, cât o atitudine. Dacă atitudinea de acceptare lipsește din ascultarea activă, copilul își va da seama. Răspunsurile tale mecanice și false vor produce sentimente de suspiciune și de ostilitate. Înainte ca ascultarea activă să fie eficientă, trebuie să *vrei* să-l asculți pe copilul tău și să-ți iei timp pentru aceasta. Dacă ești prea ocupat, nu începe discuția. Dispoziția ta este de asemenea importantă când asculți activ. Dacă simți că nu poți să asculți, nu începe.

Cuvântul cheie în ascultarea activă este *acceptarea,* acceptarea sentimentelor copilului tău, a ideilor sau opiniilor lui, în ciuda diferențelor care ar putea exista în felul în care ai vrea ca el să răspundă vieții. Sentimentele sunt trecătoare și rareori stabile, în oricare dintre noi. Demonstrează-i copilului că ai încredere în capacitatea lui de a se descurca cu emoțiile lui și de a rezolva probleme.

Fiecare copil va avea la un moment dat în viață probleme la școală sau acasă, cu colegii de clasă, cu profesorii, cu frații sau cu el însuși. Folosește ascultarea activă în astfel de momente. Când copilul tău va învăța că poate primi acceptare și sprijin pentru a-și rezolva singur problemele, el va experimenta sentimente de valoare

de sine și de încredere în propriile-i puteri. De fapt, tu îl vei feri să dezvolte acele probleme emoționale care sunt deranjante, probleme pe care ceilalți le întâmpină. Dar nu aștepta până ce apare o situație mai gravă. Folosește ascultarea activă zilnic în micile evenimente care-l supără pe orice copil.

Bobby: „Mami, mami, vreau la tine (începe să plângă). Vino aici!"

Mama: „Se pare că ceva te-a supărat, Bobby."

Bobby (încă plângând): „Vreau să stai cu mine în cameră în noaptea asta."

Mama: „Ești supărat că trebuie să stai în camera ta în noaptea asta. E înfricoșător să rămâi singur pe întuneric uneori."

Faptul că știa că mama lui l-a înțeles cu adevărat și i-a acceptat sentimentele imediat l-a calmat pe Bobby mult mai mult decât ar fi făcut-o logica adultă aruncată asupra lui.

Iată unele dintre răspunsurile tipice pe care le-ar fi dat niște părinți mai insensibili: „Bobby, oprește-te din plâns acum! Nu este nimic de care să-ți fie frică." (O negare a sentimentelor lui). Sau „Numai bebelușilor le e teamă de întuneric, Bobby. Ești bebeluș? (O umilire). Sau „E stupid să-ți fie teamă de întuneric, Bobby. Aici nu există monștrii sau oameni-sperietoare. Încetează imediat cu plânsul! (O negare și un ordin, care, în treacăt fie zis, nu poate fi dat cu forța. Nu există nici o cale prin care mama să-l poată *forța* pe Bobby să nu-i mai fie teamă.)

În exemplul de mai sus, mama și-a dat seama că Bobby era înspăimântat și că era un moment din viață în care se simțea foarte rău și era extrem de speriat. Contrar gândirii obișnuite, plânsul poate fi cu adevărat alungat acceptând sentimentele aflate în spate, și nu negându-le. Când un copil plânge, adesea el caută o confirmare a durerii pe care o trăiește. Odată ce simte că cineva îl înțelege, plânsul de obicei se micșorează sau încetează.

E mai bine să nu faci prea mare caz de o teamă sau o durere mai mică, ci dacă se poate să minimalizezi situația. Oricum, dacă un copil este înspăimântat sau rănit, acesta este cel mai bun lucru pe care îl poți realiza prin ascultare activă.

Măsuri de siguranță de-a lungul drumului

Totuși, ascultarea activă nu reprezintă o cale de a-l călăuzi pe copil spre răspunsul pe care tu îl consideri corect. Dacă simți că ai găsit o nouă metodă de manipulare a gândirii copilului tău înseamnă că nu înțelegi valoarea ascultării active. Deși una din funcțiile principale ale părintelui este de a-l călăuzi pe copil și de a-l învăța care sunt valorile, acest lucru nu poate fi realizată direct prin ascultarea activă. Nu este nici timpul, și nici metoda potrivită.

De asemenea, părinții nu trebuie să-i încurajeze pe copii să-și exprime sentimentele, iar apoi să le ofere sugestii sau să încerce să îl îndrepte. Copiii înțeleg această metodă de a fi dați la o parte și o consideră umilire.

Nu te pierde și nu fi confuz din cauza întâmplărilor. Răspunde sentimentelor prin sentimente. Încearcă să înțelegi cum se simte copilul tău când vorbește. Pune-te în locul lui. Un tată s-a descurajat după prima încercare de ascultare activă. El a spus că fiica îi zicea să nu mai repete ceea ce spunea ea. La început se poate să fie greu să intuiești sentimentele doar repetând pur și simplu ceea ce tocmai a spus copilul.

Fii atent la momentele în care copilul pur și simplu nu vrea să discute problemele lui. Nu încerca să-l pui la probă dacă vrea să discute despre probleme. Respectă-i dreptul la confidențialitate, și nu folosi ascultarea activă când copilul îți cere o anumită informație, ca de exemplu: „Cât lapte să cumpăr?" sau „La ce oră vii acasă?"

Ți se poate întâmpla ceva când aplici ascultarea activă. Propriile tale atitudini sau opinii se pot schimba pe măsură ce înțelegi mai clar sentimentele celuilalt. Deschizându-te față de experiențele

celuilalt, vei avea posibilitatea să-ți evaluezi din nou propriile experiențe. Acest lucru poate să te sperie, pentru că o persoană defensivă nu își poate permite să se expună ideilor și părerilor care diferă de ale lui. Totuși, o persoană flexibilă nu se teme de schimbare.

O persoană competentă a spus că noi am fost creați cu două urechi și numai cu o limbă, iar când părinții învață să-și țină acea limbă și să-și deschidă urechile, vor vedea schimbări evidente în discuțiile de la cină.

Ascultă-ți copilul! El este o ființă umană plină de întrebări, curiozitate și nerăbdare. Ascultă-i vocea cu urechile, ochii și inima ta. Vor fi momente în care, vocea lui va fi plină de cântece și vorbe multe. Uneori va fi plină de disperare și nevoie, de răni și nehotărâre; alteori, plină de entuziasm datorită unei fărâme de cunoștință tocmai găsite și de înțelepciune tinerească. Oferă-i cel mai mare dar posibil - pe tine însuți. Fă din căminul tău un loc în care sentimentele și gândurile să fie împărtășite fără teamă de umilire și ridiculizare. Copiii tăi vor începe să-ți aducă tot felul de probleme pe care nu le-au mai discutat niciodată cu tine, iar căminul va deveni un loc de creștere.

Ascultarea activă nu este doar un instrument eficient pentru comunicarea acceptării și dezvoltarea unei relații calde, ci este de asemenea o metodă excepțională de a-l învăța pe copil să facă alegeri singur și să fie responsabil de propriul lui comportament. Din moment ce ascultarea activă nu încearcă să influențeze alegerile copilului tău, el învață că tu ai încredere în capacitatea lui de a lua hotărâri înțelepte. Odată ce stăpânești bine ascultarea activă, te afli în poziția în care să-l ajuți pe copil să privească mai creativ la problemele pe care le întâmpină. Declarații ca: „E posibil ca asta să se fi întâmplat din cauză că...?" sau „Care crezi că este cauza acestui incident?" sau „Cum crezi că a început totul?" ar putea să-l ajute pe copil să studieze în ansamblu situația. Uneori inversarea rolurilor este de mare folos. Tu devii copilul, iar copilul tău devine părintele.

Din nou trebuie subliniat faptul că *trebuie* să devii foarte priceput în ascultarea activă *înainte* de a începe această fază. Dacă încerci aceste sugestii înainte de a stabili un climat de acceptare și încredere, copilul tău care percepe o va înțelege ca pe o altă formă de manipulare. Chiar și în acest stadiu al rezolvării de probleme, motivația ta nu trebuie să fie încercarea de a-l influența direct sau de a-l forța pe copil să accepte soluțiile tale. Scopul tău aici ar trebui să fie doar acela de a-l ajuta pe copil să se descurce cu sentimentele lui și să-și dezvolte capacitatea de a gândi clar și de a rezolva probleme.

Este aceasta o metodă de a discuta?

„Cum îl facem să ne asculte? Asta vreau să știu", suspină un tată frustrat. „Cum putem să punem în aplicare ideile noastre fără să-l supărăm pe copil?"

Comunicarea este o șosea cu două sensuri. Atât părintele, cât și copilul au nevoie să transmită, dar este important ca transmiterea să se facă la momentul potrivit. Dacă problema nu se rezolvă ascultând, atunci discutați. A trimite un mesaj când copilul trece printr-o transformare emoțională este ca și cum cineva încearcă să pună tapet într-o cameră plină de aburi. Tapetul pur și simplu nu se va lipi. Exact la fel este și cu sentimentele. Copilul nu te poate asculta dacă este tulburat de emoții.

Da, părinții trebuie să învețe, să convingă, să folosească logica, să împărtășească reacții, și chiar să îi reasigure pe copiii lor, dar secretul constă în alegerea momentului potrivit. Lasă sentimentele să apară mai întâi. „Ascultă astăzi, transmite mâine." Nu este întotdeauna necesar să aștepți o zi întreagă, dar așteaptă măcar jumătate de oră până ce problema se răcește.

De asemenea părinții trebuie să dezvolte metode eficiente prin care să-și comunice nevoile copiilor lor, pentru că și părinții au nevoi. De multe ori copiii ne supără, ne deranjează și ne frustrează. Ei pot fi nechibzuiți, nepăsători, distructivi, gălăgioși sau pot să

ceară prea multe. Adeseori, ei ne dau mai mult de lucru, ne fac să întârziem când suntem deja în întârziere, ne bat la cap când suntem obosiți sau fac dezordine exact când casa e curată.

Când copilul îi cauzează părintelui o problemă, există câteva posibilități de luat în considerare. În funcție de situație, părintele se poate hotărî să ignore comportamentul rău, al acestuia să folosească ascultarea activă, să întrebuințeze consecințe naturale sau arbitrare (vezi descrierea din capitolul despre disciplină) sau să transmită copilului așa numita *declarație Eu*. Totuși, în cele mai multe dintre cazuri părinții preiau controlul asupra situației, dau cu biciul și îl determină pe copil să facă ceea ce ei vor ca el să facă. Părinții care preiau un astfel de rol ar putea fi numiți „ofițeri care comandă". Ei încearcă să dicteze, să amenințe sau să-l îndrepte pe copil spre o ascultare forțată. Cuvintele unui ofițer care comandă sună cam așa: „Să nu mai faci asta niciodată, că altfel îți jupoi pielea!" „Să nu mai *îndrăznești* să-mi vorbești așa!" „Ori o faci acum, ori vezi tu!" Ofițerul care comandă nu așteaptă inițierea unui comportament atent din partea copilului. El se bagă pur și simplu și îi *spune* copilului ce să facă.

Probabil că te întrebi pentru ce există părinții dacă nu pentru a le spune copiilor lor ce să facă, mai ales atunci când se poartă urât și le cauzează probleme părinților? Faptul că spui copiilor ce să facă te face să fii „un părinte surd". Copiii sunt refractari atunci când li se spune ce ar trebui să facă. Acest tip de comunicare pune bariere în fața unei comunicări eficiente și implică faptul că tu nu crezi despre copilul tău că este capabil să inițieze singur un comportament bun. De asemenea, aceasta presupune că el nu este pe picior de egalitate cu tine din moment ce îi ceri ascultare imediată și fără întrebări.

Un alt grup de expresii ineficiente sunt umilirile care acuză, reproșează și învinuiesc prin evaluări negative: „Ești cel mai mototol copil pe care-l cunosc!" Umilirile cuprind rostirea unor *apelative*: „Ești atât de prostuț!" Ridiculizarea și desconsiderarea fac de

asemenea parte din umilire: „Cum poți să fii atât de prost?" sau „N-ai cap?" Alte umiliri care ar trebui interzise pentru vocabularul părinților: „Nu vezi că sunt ocupat?" „Ți-am spus de o sută de ori...", „Ce-ai pățit?", „Ești surd?", „Unde-ai mai văzut...?" „De câte ori să-ți spun...?"

Ca o consecință rezultată în urma unui proces de lungă durată, copilul care este în mod repetat umilit fiind numit *prost, leneș, rău* sau *ignorant* ajunge să creadă despre el că nu este bun de nimic. În cele din urmă, el va accepta această critică și va încerca să corespundă cerințelor ei. Când apar devreme în copilărie, sentimentele lipsei de valoare tind să-l urmărească pe copil până când ajunge adult, adeseori reprezentând un handicap în fiecare aspect al vieții.

Un sfârșit eficient

Probabil că te întrebi ce metodă să folosești pentru a-ți comunica frustrarea atunci când copilul se poartă urât sau îți cauzează probleme. Învățând diferența dintre comunicarea ineficientă și cea eficientă în astfel de situații, vei avea nevoie să cunoști *declarațiile Tu și Eu*. Majoritatea poruncilor și umilirilor conțin evaluări puternice ale celeilalte persoane. Dacă dai o pagină în urmă și citești felul în care ofițerul care comandă își rănește copilul și apoi încercuiești toate cuvintele *tu* folosite, vei descoperi o depreciere a copilului.

Dacă pur și simplu i-ai spune copilului cum te face să te simți comportamentul lui urât, atunci ar fi vorba despre așa-numita *declarație - Eu. Nu pot să mă uit la televizor dacă e așa mare gălăgie aici. Chiar mă întristez când văd că nu ți-ai făcut treburile. Nu pot să pregătesc cina dacă podeaua din bucătărie e plină de jucării.*

Observați, părintele a selectat cuvintele potrivite care să îl facă pe copil să știe că părinții au sentimente. Pentru părintele care este obosit și nu are chef de joacă, *Mă deranjezi așa de mult* reprezintă o selecție deficitară în vederea transmiterii unor sentimente de

oboseală. Declarațiile-Eu conțin o explicație a ceea ce *simt* părinții din cauza unui comportament supărător. Ele nu îl condamnă pe copil, ci se referă doar la comportamentul inacceptabil al acestuia, făcându-se distincția între copil și comportamentul copilului.

Declarațiile-Eu au mai multe șanse să producă schimbări pozitive în comportament și, de asemenea, reduc acele sentimente de rezistență și răzvrătire care urmează deseori după declarațiile-Tu.

O declarație-Eu eficientă are trei părți:

1. O declarație a modului în care te face să te simți comportamentul inacceptabil al copilului.
2. O descriere fără învinovățire a comportamentului copilului (se poate folosi cuvântul *tu* în această descriere).
3. O explicație cu privire la efectul evident al comportamentului lui asupra ta.

Formarea unei declarații-Eu ar fi, deci: „Mă simt ...(1)... când tu ...(2)... pentru că ...(3)... .

Iată mai multe exemple de declarații-Eu eficiente. Observați că ele nu conțin porunci sau umiliri. Părintele nu îi spune copilului ce să facă.

Exemplul 1: Tatăl stă întins pe canapea după cină, dar este trezit de cearta dintre cei doi frați. „Nu pot să dorm cu atâta zgomot. Am avut o zi grea și vreau să mă relaxez fără să aud toată ciondăneala asta."

Exemplul 2: Mama coase la o mașină electrică de cusut. Copilul mic a descoperit ștecherul și îl tot scoate din priză. „Nu am prea mult timp pentru cusut astăzi. Îmi încetinește ritmul mult dacă trebuie să-l bag mereu în priză. Nu am timp de joacă acum."

Exemplul 3: Fiul, care adeseori uită să se spele pe dinți, apare la cină zâmbind cu dinții murdari de niște resturi de mâncare. „Îmi

place mult să te văd zâmbind, dar nu pot să suport să mă uit la dinți murdari în timp ce mănânc. Mă face să-mi dispară pofta de mâncare."

Exemplul 4: Un adolescent ascultă un gen de muzică pe care părintele nu o agrează. „Nu pot să suport muzica asta. Îmi afectează nervii și mă face agitat și nervos."

Declarațiile-Eu pot aduce rezultate surprinzătoare. Copiii sunt uimiți să afle cum se simt părinții cu-adevărat. Adesea ei spun: „Nu știam că te deranjează așa de mult" sau „Nu știam că are importanță pentru tine dacă eu..." sau „Cum se face că nu mi-ai spus niciodată ce simți?" Nici adulții nu sunt întotdeauna conștienți de felul în care comportamentul lor îi influențează pe ceilalți, iar copiii nu sunt altfel decât părinții. Noi toți suntem egoiști în obținerea propriilor noastre ținte, iar copiii sunt în mod special preocupați de ei înșiși. Adeseori lipsa de responsabilitate se va transforma în responsabilitate din momentul în care copiii înțeleg impactul pe care comportamentul lor îl are asupra altora.

O familie aflată în concediu călătorea cu o mașină sport, iar copiii de pe bancheta din spate deveniseră foarte gălăgioși. În cele din urmă, tatăl nu a mai rezistat, a tras cu brutalitate mașina pe dreapta, s-a întors spre ei și le-a spus: „Nu pot să suport toată gălăgia asta. Asta este și vacanța mea. Vreau să mă bucur de ea, lucru pe care nu pot să-l fac cu tot zgomotul ăsta. Devin iritabil și apar durerile de cap din cauza agitației așa de mari din jur". Copiii, care își vedeau de joaca lor fără să se gândească la ceilalți, și-au cerut scuze și au devenit mult mai cooperanți.

Când fiul nostru, Rodney, avea 13 ani, obișnuia să facă ceea ce mă supără într-adevăr. Folosind ceea ce îi învăț pe alții, am transmis o declarație-Eu. „Chiar mă supăr când faci asta pentru că îmi dai mai mult de lucru." Nu prea a dat de înțeles că m-a auzit. Am repetat aceeași declarație. De data aceasta am crezut că declarația a pătruns

în materia lui cenușie, dar parcă trecuse pe lângă. Așa că am spus-o a treia oară pentru ca, în final, el să-și schimbe într-adevăr comportamentul.

Unii dintre noi poate că se întreabă: „De ce să tot repeți, când ai putea să-i spui să termine imediat și ai obține aceleași rezultate?" În primul rând, Rodney *a ales* să-și schimbe comportamentul respectându-mi nevoile. El a învățat să respecte drepturile și nevoile altora. În al doilea rând, și lucrul cel mai important, el *a ales* modul potrivit de a acționa fără să i se *spună* ce să facă. Copilul poate să facă alegerea bună, de fiecare dată fără să i se dea instrucțiuni, avansând astfel către stăpânirea de sine și maturitate - ținta finală în creșterea copilului.

Vă rog, luați aminte: Declarațiile-Eu pot schimba eficient comportamentul inacceptabil al unui copil, dar aceasta nu reprezintă scopul principal în transmitere. Motivul principal pentru folosirea declarațiilor-Eu, declarații opuse declarațiilor-Tu, este acela de a te ușura de sentimentele *tale* de supărare înainte să te înfurii.

Mai multe despre declarațiile-Eu: (1) Folosește-le mai întâi când ești iritat, deranjat. Nu aștepta până te înfurii. (2) Evită să dai soluții sau să-i spui copilului ce să facă. (3) Când copilul tău nu răspunde primei tale declarații-Eu, lucru care se poate întâmpla des când începi să le folosești, transmite încă una, poate puțin mai puternică, cu voce mai tare sau cu mai multă convingere.

Declarațiile-Eu comunică mai eficient pentru că responsabilitatea este pusă asupra copilului în vederea schimbării comportamentului lui. Astfel, copilul este învățat să fie responsabil pentru propriul comportament. Declarațiile-Eu îi spun că tu ai încredere că el poate să facă față singur situației într-un mod constructiv, și că îi respecți nevoile.

Pe o perioadă de timp, declarațiile-Eu îl pot încuraja mai mult pe copil să-și schimbe comportamentul inacceptabil, fără să-i distrugă respectul de sine sau să rănească relația, decât ar putea-o face toate recompensele, pedepsele sau cicăleala pe care majoritatea părinților le-au folosit fără succes.

Unde este potențiometrul vocii tale?

Arnold Benett spune că atunci când vorbești cu cineva, vorbești de fapt de două ori: o dată prin ceea ce spui, și a doua oară prin felul cum spui. El este convins că 90% din neînțelegerile din viață sunt cauzate de tonul vocii.

Adesea, când vorbim cu copiii noștri, folosim un ton care indică faptul că noi știm deja că ei nu au nici o intenție să facă ce le-am spus. Alteori în vocile noastre există un ton amenințător care avertizează: „Mai bine n-ai face asta, dacă îți vrei binele!"

Părinții extenuați vorbesc frecvent cu copilul lor folosind un ton iritabil, cicălind sau amenințând. Acest mod de a vorbi trezește sentimente de furie și respingere în copil și, ca urmare, se enervează și el. Părinții dau vina pe copil considerându-l neascultător și nesupus, când de fapt ei sunt cei care au cauzat această problemă.

Când comunicarea s-a deteriorat

Dacă în familia ta comunicarea s-a deteriorat, tu ești cel care trebuie să facă ceva. Dacă nu s-a deteriorat, ai grijă să nu se întâmple acest lucru, deoarece căminul în care nu există interacțiune este nefericit. Ai grijă ca diferențele mici să nu se transforme într-unele mari, fiind atent la ele când sunt încă mici și le poți face față. Nu-l lăsa pe copilul tău să-și îngroape furia în el, să se infecteze și peste ani să erupă. Îndemnul Scripturii „Nu lăsați să apună soarele peste mânia voastră" (Efeseni 4,26) este valabil atât pentru copii, cât și pentru părinți. Vindecați rănile atunci când sunt doar zgârieturi și se pot însănătoși ușor.

Inițiativa de a reface comunicarea deteriorată stă în mâinile tale de adult. Contează prea puțin ce a făcut copilul de ți-a aprins mânia. Tu ai greșit prin faptul că ai permis spărturii să rămână și să se lărgească fără să o repari.

Găsește o cale prin care să ajungi la copilul tău. La început, ai putea să folosești limbajul nonverbal al bunătății - atingeri pline de afecțiune care îi spun copilului că îl iubești. Pentru majoritatea copiilor, faptele vorbesc mai tare decât cuvintele. Apoi, folosește ascultarea activă și declarațiile-Eu.

Poate că nici după ce ai experimentat ascultarea activă și declarațiile-Eu, nu ai rezolvat toate problemele de comunicare care există în căminul tău, dar dacă descoperi, poate pentru prima dată în experiența ta de părinte, că ești la curent cu ceea ce simte copilul tău legat de probleme lui și ale tale, ai reușit. Comunicarea adevărată cu tinerii și copiii nu înseamnă neapărat o redare zilnică a fiecărei întâmplări. Aceasta implică o asociere plăcută și zilnică. Mulți părinți simt că au pierdut comunicarea cu copiii lor pentru că în căminurile lor există numai vorbărie continuă, dar vorbăria continuă poate fi o acoperire a unei probleme mai profunde. Adevărata comunicare există dacă păstrezi legătura cu copilul tău și dacă îți mărești capacitatea de a-l accepta ca pe o persoană cu drepturi, nevoi și valori proprii.

Nu există vindecări magice pentru momentele în care comunicarea s-a deteriorat, și chiar cea mai bună comunicare are nevoie de o alimentare atentă zilnică, dar când părinții și copiii se tratează cu respect și își pot recunoaște reciproc sentimentele, atunci peste prăpastia dintre generații va fi construit un pod.

Capitolul 4

Recompensele disciplinei

Noul Dicționar Internațional Webster, ediția a doua, definește astfel termenul *disciplină*: „1. A învăța pe alții, a instrui." Totuși, mulți oameni înțeleg prin disciplină doar pedeapsă. În acest capitol, a disciplina un copil nu înseamnă a-l pedepsi pentru că a greșit, ci a-l învăța calea pe care ar trebui să meargă. De fapt, cuvântul *disciplină* este legat de cuvântul *discipol*. Astfel, când îți disciplinezi copilul, tu îl cresti de fapt pentru a fi discipolul tău, adică cel care învață de la tine.

Disciplina și respectul de sine

Încă de la începutul vieții de părinte, majoritatea părinților recunosc faptul că trebuie să limiteze activitățile copilului lor și să-l învețe să-și controleze comportamentul. Ei simt că, dacă nu încep acest lucru din timp, copilul lor este pe cale de a deveni violent.

În acest punct, mulți părinți fac o greșeală cunoscută. Când încep procesul disciplinării, ei îl etichetează pe copil ca fiind „rău" când, de fapt, el nu este rău deloc. De exemplu, o mamă pe care o doare capul i-ar putea spune copilului ei că este „un băiat rău" pentru că a trântit ușa. În realitate, a fost ceva mai mult decât exuberanța copilărească cea care l-a făcut să trântească ușa. Părinții și profesorii îl etichetează adesea pe copil ca obraznic și rău pentru acțiuni care puteau să cauzeze probleme unui adult, dar aceasta nu înseamnă că el este rău. Făcând referire în mod constant la

comportamentul negativ, adulții îl pot determina pe copil să se identifice cu faptele lui rele și, astfel, vor fi trezite în el sentimente negative despre sine.

Furia părinților, supărarea și nerăbdarea manifestate în timpul disciplinării, încurajează ideea că ei îl pedepsesc pentru că nu le place de el. Când părinții se înfurie din cauza purtării rele a copilului, resimțind munca în plus cauzată de copil și prețul pe care trebuie să-l plătească un părinte, copiii înțeleg că ei sunt o povară pentru părinți și nu o binecuvântare. Adesea, furia îl forțează pe copil să compenseze sentimentele slabe ale valorii de sine prin apărare, dorind să își stabilească identitatea.

Dacă un copil se simte respectat atunci când părinții îl corectează, nu își va pierde respectul de sine, chiar dacă a făcut un lucru groaznic. Îi va părea rău de greșeala lui, dar va fi încrezător că poate depăși problema. Pe de altă parte, când copilul nu este respectat atunci când este corectat, va avea tendința să dispere și nu doar că va învăța să-i fie frică de pedeapsă, dar se va simți și lipsit de valoare și rău.

Disciplina nu ar trebui să distrugă niciodată respectul de sine. Totuși, cât de repede și ușor se face acest lucru, mai ales când părinții sunt prinși într-un moment dificil sau sunt jenați din cauza comportamentului copilului! De exemplu, o mamă și-a surprins copilul lovind un alt copil. Apucându-l cu duritate, începe o tiradă de critici: „De ce, copilule? Nu știi ceva mai bun decât să lovești? Ce ești tu, bătăuș sau ce ? O să te învăț eu să nu mai lovești niciodată!„ Apoi mama îl bate pe copilul înspăimântat.

O altă mamă înfruntă o situație identică într-un alt mod. „Jason, nu e bine să lovești și eu nu pot să îți permit asta. Te rog, vino aici și stai pe scaunul ăsta câteva minute. Apoi o să vorbim despre asta." Această mamă face distincția între purtarea rea și copil. Faptul că a lovit a fost rău, nu copilul. Respectul de sine al copilului a fost păstrat, în timp ce faptele lui rele au fost corectate. Ea îi spune exact ce a greșit, dar nu îl condamnă.

Dacă ataci respectul de sine al copilului pentru că s-a purtat urât, el te va sfida pe drept și va nutri sentimente de răzbunare. Cu cât copilul se va simți mai puțin iubit în astfel de momente, cu atât mai mult va fi motivat să îți sfideze autoritatea sau să caute metode „neregulamentare" de a se răzbuna pe tine. Cu cât vei răspunde mai mult nevoii fundamentale a copilului de respect de sine în momentele de disciplinare, cu atât va manifesta mai puțină sfidare.

„Disciplina" nu este un cuvânt urât

Scopul disciplinării este acela de a-l crește pe copil astfel încât să se poată conduce singur. Ținta finală a părinților în disciplinarea copilului constă în a-l ajuta pe copil să devină o persoană care se descurcă singură. Ținând cont de faptul că părerea despre sine va influența foarte mult gradul în care copilul se va descurca singur, disciplina nu trebuie să atace într-un mod nechibzuit imaginea de sine. Există o mare diferență între a-i spune unui copil că este rău pentru că te-a lovit și a-i spune: „E rău să lovești, iar eu nu o să tolerez asta." Este relativ inofensiv să ataci faptele altcuiva atunci când el poate învăța să se schimbe, dar este distrugător să ataci respectul de sine, pentru că el nu poate deveni o persoană nouă.

Biblia îi povățuiește astfel pe părinți: „Să îl înveți pe copil calea pe care s-o urmeze" (Proverbe 22:6). Aceasta nu îi învață pe părinți să împlinească dorințele copilului lor, iar copilul nu primește întotdeauna cu plăcere educația. De fapt, s-ar putea să se certe cu încăpățânare de fiecare dată. Dar, nu uita, tu ești învățătorul, educatorul. El este elevul sau cel educat. Nu el decide regulile. El le urmează fie că este sau nu de acord cu ele. Și ce te faci dacă refuză să asculte sau să urmeze drumul stabilit de tine? Atunci trebuie să-l ajuți să învețe să asculte. Provocarea și testul unui părinte apare atunci când acesta întâmpină sfidare, opoziție, răzvrătire și alte reacții asemănătoare.

Cel mai important punct al disciplinei: De unde să începem?

Disciplina ar trebui să înceapă din momentul în care copilul începe să prezinte o voință hotărâtă și își alege propriul drum. Aceasta ar putea fi numită *educație inconștientă*. Leland E. Glover, un binecunoscut psiholog, oferă părinților răspunsul la următoarea întrebare: „Care sunt anii cei mai importanți în dezvoltarea umană? Specialiștii în îngrijirea copilului sunt în general de acord că, în afară de perioada prenatală care este deosebit de importantă, primul an de viață este, în general, cel mai important. Mai mult decât atât, prima lună din primul an este cea mai importantă lună, iar în mod succesiv, fiecare lună este mai puțin importantă decât cea precedentă. De ce? Pentru că ființa umană se maturizează cel mai rapid în prima lună, iar apoi, cu puține excepții, rata maturizării se diminuează gradat în următorii zece până la paisprezece ani.

Ce îți sugerează ție, ca părinte, această informație? Înseamnă că, probabil, copilul tău are nevoie de tine acum mai mult decât va avea vreodată. Niciodată nu va mai fi atât de tânăr și imatur cum este acum. Nu vei mai avea niciodată ocazia să îi oferi un început bun în viață. (*How to Give Your Child a Good Start in Life* p.18- Cum să oferi copilului tău un început bun în viață)

Chiar și un copil mic știe dacă poate să își manipuleze părinții, iar dacă poate, o va face. Dacă copilul nu este învățat să se conformeze programului pe care îl are familia până la vârsta de 6 luni, atunci el îi va învăța pe părinți să se conformeze programului lui!

Căi pentru formarea unor copii stăpâni pe sine

1.Câștigă și menține respectul. Respectul față de părinți este direct proporțional cu respectul pe care îl va avea copilul față de legile țării, forțele poliției, autoritățile de la școală și față de societate în general.

Oricum, respectul este un drum cu două sensuri. Mama nu ar trebui să aștepte respect din partea lui Jimmy dacă ea nu îl respectă. Ea nu ar trebui să-l facă să se simtă jenat sau să-l umilească în fața prietenilor lui. Dacă tatăl își bate joc sau îl critică pe Jimmy, el nu ar trebui să aștepte respect din partea lui. Se poate ca lui Jimmy să-i fie frică de tatăl lui și să nu îndrăznească să-i arate adevăratele sentimente de ură și răzbunare, dar acestea vor ieși la iveală în viitor.

Părinții care câștigă și mențin respectul copilului în primii ani, vor primi respect din partea lui când va fi adolescent, iar părinții trebuie să-și dea seama că, dacă ei nu sunt demni de respect, atunci nici religia lor, nici moralitatea lor, nici țara lor și nici unul din standardele lor nu sunt demne de respect. În această problemă de respect reciproc constă mai de grabă adevărata „prăpastie între generații" și nu doar într-un eșec de comunicare. Copiii observă foarte bine și sunt deosebit de perceptivi. Nu poți aștepta din partea copiilor tăi mai mult respect decât cel pe care au văzut că îl acorzi tu părinților tăi.

Lecțiile cele mai importante care se învață în familie nu sunt cititul, scrisul și aritmetica, după cum cred unii, ci respectul, ascultarea și stăpânirea de sine. Acestea trebuie învățate cu răbdare, blândețe, dragoste și în mod consecvent în fiecare zi, astfel încât să devină parte din caracterul copilului pentru tot restul vieții.

2. Fixează limite. Orașul meu natal - Tacoma, din statul Washington - este renumit, printre altele, pentru podul Narrows care a avut o soartă nefericită, prăbușindu-se cu câțiva ani în urmă. La scurt timp după prăbușirea podului, tatăl meu a luat toată familia pentru a vedea cei doi stâlpi și picioarele care susțineau partea carosabilă ce se înălța în aer, tot ce mai rămăsese în urma vânturilor puternice. Un nou pod a fost terminat unsprezece ani mai târziu.

Să ne imaginăm acum că eu și familia mea dorim să ne întoarcem într-o vacanță în Tacoma, iar unul dintre locurile dramatice pe

care dorim să le vizităm este acest pod. Pe măsură ce ne apropiem de canalul navigabil, observăm că podul este intact cu o singură excepție. Dintr-o cauză necunoscută, parapeții au fost mutați. Ne este foarte teamă să mergem peste el, chiar dacă nu avem nici o intenție să mergem pe margini, pentru că astfel ne-am arunca în unul dintre cele mai agitate și înșelătoare canale din lume. Analogia cu copiii și comportamentul lor este simplă: există siguranță în interiorul unor limite bine definite.

Unul dintre primii cercetători din domeniul comportamentului copilului a făcut o experiență în acest sens cu un grup de copii de grădiniță. El a vrut să vadă dacă copiii s-ar simți mai liberi când gardul de lanțuri din jurul curții de joacă ar fi mutat. Gardul a fost luat, dar în loc să se simtă liberi, copiii s-au îngrămădit în centrul curții de joacă, temându-se să se aventureze chiar și până la marginea curții. Nici unul din copii nu a încercat să plece.

Un cămin fericit implică totdeauna anumite limite, pentru că, în vederea menținerii unei relații de prietenie, este necesară stabilirea unor granițe bine definite, de fiecare dată când cele două vieți se intersectează. Copilul are nevoie să știe ce îi permiți și ce îi interzici. Limitele ar trebui să fie cât mai puține, rezonabile și realizabile. De asemenea, limitele ar trebui retrase complet sau modificate pe măsură ce copilul crește. Când copilul este conștient de reguli, el nu va avea necazuri decât dacă le produce în mod deliberat. Atâta timp cât este hotărât să se încadreze în limite, el este în siguranță și este acceptat.

3. Învață-l să gândească și să asculte. Obiectivul pe termen lung al părinților este să îl învețe pe copil să își controleze singur comportamentul, să ia hotărâri bune, să se gândească bine la alegerile pe care trebuie să le facă, să-și rezolve singur problemele și să se planifice singur. Când copilul înțelege consecințele pe care le are comportamentul lui, el poate să ia singur decizii mai bune în cazul în care părinții lui nu sunt acolo. Copilul care a fost învățat să

respecte regulile va fi un copil mai responsabil. Spunându-i copilului motivele, îl ajuți să judece mai bine consecințele comportamentului lui.

Când îl înveți pe copil să folosească rațiunea, pașii sunt următorii:

a. Spune-i ce a făcut bine sau de ce este pedepsit. „O să-ți fac o surpriză pentru că ai făcut curățenie în cameră." 'În seara asta va trebui să nu te uiți la televizor pentru că ai venit târziu de la școală".

b. După ce i s-au dat copilului mai multe exemple de motive privind comportamentul bun sau pedeapsa, întreabă-l pe el care sunt motivele. „De ce crezi tu că o să primești ceva deosebit în seara asta?" „Va trebui să te pedepsesc. Spune-mi ce ai greșit." Copilul simte că are dreptul să cunoască motivele pentru care este pedepsit. Dacă îți faci timp să îl ajuți să înțeleagă motivele, el va fi mai dispus să accepte și să învețe din acestea. Când copilul îți răspunde la întrebare, spune-i totul: „Da, ai meritat ceva deosebit pentru că ai făcut curățenie în camera ta." „Așa este. Nu ai venit de la școală la timp, așa că nu vei putea să te uiți la televizor diseară„.

c. Când este în stare să-ți spună motivele pentru care s-a purtat într-un anumit fel, discută cu el despre reguli generale de comportament. „Pentru că ai spălat vasele la timp, vei putea să te uiți la televizor, la emisiunea ta preferată. Dacă faci la timp ceea ce ți se cere, se vor întâmpla lucruri frumoase." „Ai căzut și te-ai lovit pentru că nu te uitai pe unde alergi. E periculos să nu te uiți pe unde mergi." Când îi explici cu atenție copilului tău ce a greșit, aceasta înseamnă mai mult decât: 'Ai fost rău; să nu mai faci asta." Aceasta îl învață să vadă principiile generale și îl ajută să-și înțeleagă propriul comportament și propriile intenții din această perspectivă.

d. Când copilul a învățat anumite reguli generale de comportament, acestea pot fi folosite pentru a face planuri legate de acțiuni viitoare.

Să presupunem că îți duci copiii într-un parc de distracții, la circ sau la jocuri sportive. În trecut, fuseseră foarte încântați de jocuri și de mâncare. Nu îți poți permite mai mult de trei plimbări călare și o tratație. Discutați mai bine înainte decât după ce sunt foarte entuziasmați. Cu câteva zile înainte de ieșire, tăticu' ar trebui să le explice situația: „Duminică aș vrea să-mi duc familia la joacă. Aveți dreptul la trei jocuri pe care vi le alegeți singuri și fiecare dintre voi primește o tratație. Nu ne putem permite mai mult de atât. Înțelegeți?" Copiii sunt entuziasmați de această ieșire, dar regula a fost spusă dinainte, iar ei au timp să se pregătească pentru ceea ce urmează. Mai târziu, când unul din ei începe să cerșească „încă un joc, numai unul", tăticu' trebuie să întrebe: „Cu câte jocuri am fost de acord?„ și să rămână la cele fixate.

Regulile clare fac viața zilnică mai ușoară. Ele îi călăuzesc pe părinți spre o educație solidă a copiilor lor. Ascultând de reguli rezonabile, copilul învață să aibă încredere în părinții lui. De asemenea, regulile îl ajută pe copil să-și amintească ce se așteaptă de la el.

Regulile pe care le facem trebuie să fie scurte, ușor de ținut minte și spuse pozitiv - în mod special trebuie spuse pozitiv. Copiii aud de prea multe ori: „Nu face asta!" Mai degrabă îndreaptă-l într-un mod pozitiv: „Poți să deschizi televizorul după ce îți termini temele." Nu spune: „Dacă nu-ți termini temele, nu poți să te uiți la televizor." Tot ce îi cerem copilului poate fi spus într-un mod pozitiv. Regulile ar trebui să cuprindă exact ceea ce dorim să facă și consecințele nerespectării lor. „Fă-ți patul înainte să iei micul dejun!" De asemenea, regulile ar trebuie formulate în așa fel încât să poată fi îndeplinite cu ușurință. Cu alte cuvinte, spune clar: „Trebuie să-ți faci curat în cameră înainte de a merge afară la joacă. Prin *curat* eu înțeleg toate jucăriile strânse, hainele puse la loc, covorul aspirat și praful șters." Când regula cuprinde detaliile legate de ce trebuie făcut, copilul nu poate să se scuze dacă a făcut doar jumătate din treabă. Adaptează regulile la capacitățile vârstei

copilului și la condițiile de viață. Nu poți învăța un copil de doi ani să facă patul sau să spele vasele. Și în final, fă cât mai puține reguli. Căminul cu cea mai bună disciplină și cu cele mai puține probleme de disciplină va fi căminul cu reguli puține și simple. Permite-i copilului tău să înfrunte viața respectând reguli. Dă-i posibilitatea să hotărască singur în mai multe privințe, dar puținele reguli pe care le ai, aplică-le în mod serios.

4. Spune o dată, apoi acționează. Mama îl duce pe bebelușul ei de 10 luni la groapa de nisip pentru ca să stea la aer curat și la soare. Bebelușul își îngroapă mâinile în nisip, iar apoi își îndeasă bine nisipul în gură. Mama îl prinde, îi scoate nisipul și continuă să citească dintr-o carte. Copilul repetă gestul. De data aceasta, mama îl ceartă și îl duce înapoi la groapa de nisip. Această scenă se repetă de mai multe ori pe parcursul unei jumătăți de oră. Mama apucă să citească doar foarte puțin, pe când copilul a descoperit o metodă excelentă de a o avea mereu pe mama lângă el. Puțină acțiune - și nu ceartă - l-ar fi învățat pe copilaș că nu trebuie să bage totul în gură.

O altă mamă se comportă altfel. Când copilașul își duce nisip în gură, îl ia cu hotărâre și îl pune în căruciorul lui. Ea ignoră toate plânsetele și protestele, continuând să citească. Când acesta a tăcut, dar nu înainte, îl duce înapoi la nisip să se joace. De îndată ce a băgat din nou nisip în gură, ea îl pune fără vorbe în cărucior. În curând copilașul a înțeles: nisip în gură - stat în cărucior. El nu poate înțelege cuvintele mamei, dar poate înțelege acțiunile ei.

Julie și-a lăsat tricicleta în drum și a ignorat toate rugămințile mamei de a o lua de acolo înainte ca tata să vină acasă. În cele din urmă, mama a tras-o lângă tricicletă, iar apoi a împins tricicleta cu o mână, iar cu cealaltă a smuls-o pe Julie și a început să se înfurie: „Ți-am spus să iei tricicleta și chiar asta o să faci acum !" O metodă mai bună ar fi fost ca mama să o ascundă, în așa fel încât Julie să nu o poată găsi, iar apoi, când Julie ar fi întrebat de ea, mama să spună:

„Îmi pare rău, Julie, dar nu poți să te plimbi cu tricicleta acum. Nu ai pus-o la loc data trecută, iar acum nu poți să te plimbi cu ea. Totuși, poți să mi-o ceri mâine." Ultima replică îi permite Juliei să încerce din nou.

O altă metodă de creștere implică retragerea atunci când copilul creează o problemă. Această tehnică este utilă în mod special în conflictele dintre frați, când se văicăresc și când sunt furioși. Neînțelegerea poate apărea atunci când copilul și părintele nu sunt de acord. Dacă părintele se retrage din scenă, copilul nu poate continua, cel puțin nu pentru mult timp! Retrage-te în baie, pentru că de obicei aceasta presupune singurătate. Planifică dinainte luându-ți niște reviste și cărți pentru astfel de ocazii sau chiar un radio pentru a înăbuși orice posibile proteste. Când Wendy se înfurie, mama se retrage în baie. Nu este nevoie de nici un cuvânt. Permițându-i furia, tu i-ai respectat dreptul de a se exprima după cum dorește, dar retrăgându-te, tu nu îi dai atenția dorită. Copilul învață repede că, dacă merge prea departe, părintele se va retrage. Adesea copilul își va abandona comportamentul și va arăta că este gata să coopereze din nou.

La o primă privire, s-ar putea să ți se pară că îl lași pe copil să-ți scape din mână, dar dacă privești mai atent la această situație, vei descoperi că el vrea să primească atenție. Dacă îți permiți să participi la planul lui, îi încurajezi comportamentul negativ. În creșterea copiilor trebuie să ne concentrăm atenția asupra cauzei și nu asupra problemei de la suprafață. Puțini părinți își dau seama de ce se află dedesubtul unui comportament rău. De îndată ce devin conștienți de înțelegerea lor greșită și de semnificația comportamentului unui copil, ei îl pot îndruma spre o purtare mai bună. Când copilul își dă seama că purtarea lui nu atrage atenția, el va căuta o nouă metodă prin care să câștige atenția dorită.

Ar trebui ca, mai des, atunci când copilul se poartă urât, acțiunile părinților să fie mai mult decât să-și țină buzele închise, chiar dacă simt că trebuie să spună ceva și să îndrepte situația prin cuvinte.

Copilul are un scop în spatele comportamentului și de obicei nu are intenția să se schimbe. Discuția i se pare plictisitoare, iar el devine surd când este vorba de mama lui. Adesea părinții unor astfel de copii se plâng: „Niciodată nu ascultă nici un cuvânt din ceea ce îi spun!" Totuși, ei își dublează eforturile și adună avertizări peste avertizări.

Un motto bun pentru părinții prinși în astfel de curse ar putea fi acesta: „În momente de conflict, ține-ți gura închisă și acționează!„ Rămâi rece și stabilește-ți în tăcere dreptul de a fi ascultat. Fii hotărât și în cele din urmă acționarea va da naștere la respect. De fapt, acționarea va produce respect mai repede decât ar face-o cuvintele.

5. Echilibru între dragoste și control. Extremele sunt rareori de ajutor, iar acest lucru este cu siguranță foarte adevărat în privința disciplinării copilului. Evită următoarele patru extreme:

PĂRINTELE AUTORITAR. Unii părinți consideră că este de datoria lor să poruncească, să dicteze și să-și controleze copilul. Copilul este cu totul dominat de regulile unor astfel de părinți. Ei adună pedeapsă peste pedeapsă, iar copilul trăiește cu o teamă permanentă de pedeapsă. Copiii care trăiesc într-o atmosferă de control autoritar exagerat, în care disciplinarea este severă, sunt adesea certăreți, neascultători, generatori de probleme la școală, agitați și repeziți. Din cauza unei dominații constante, copilul nu va învăța niciodată să ia hotărâri singur. Adeseori, se înrădăcinează sentimente adânci de amărăciune și de răzbunare, sentimente care mai târziu se pot transforma într-o ostilitate fățișă.

PĂRINTELE ÎNGĂDUITOR. În această situație, copilul deține controlul, iar părintele este condus de dorințele copilului. Din moment ce părinții nu pot controla comportamentul copilului lor, iar copilul nu a învățat niciodată să-și controleze comportamentul,

disciplina devine principala problemă. Purtarea necontrolată a copilului îi face de multe ori pe părinți să fie obiectul glumelor altora. Pe măsură ce aceste ieșiri necontrolate ale copilului continuă, părinții se simt stânjeniți. Nervii lor sunt țintiți, iar ei încep să prefere să stea acasă decât să se certe cu acest „strengar" în public. Copilul nu își respectă părinții, nu respectă alte persoane și nici proprietatea altora. În cele din urmă va avea mai multe probleme emoționale decât cel crescut într-un regim autoritar.

Copilul nu se bucură de îngăduința părinților, pentru că aceasta îi spune că lor nu le pasă de ceea ce face el sau de cum se va descurca. El nutrește o lipsă de respect față de părinții care nu au puterea să ia hotărârile de care este nevoie în viața de zi cu zi. Să nu crezi că îl ajuți pe copil dacă îl lași să facă ce vrea!

PĂRINTELE NEIUBITOR. Multe studii făcute pe copii aflați în instituții confirmă importanța, pe termen lung, a iubirii și atenției părintești în primii ani de viață. Dr. Rene Spitz, un psihoanalist din New York, a observat timp de trei luni reacțiile bebelușilor părăsiți, bebeluși care, din cauză că asistentele erau foarte ocupate, „nu aveau decât o zecime de mamă". Dr. Spitz estimează că 30% din bebeluși au murit înainte să împlinească un an. „Neavând împlinire emoțională, copiii mor," spune Dr. Spitz. „Foamea emoțională este la fel de periculoasă ca și foamea fizică. Este mai lentă, dar are același efect."

Cazurile extreme de părinți neiubitori implică neglijarea completă a copilului, abandonul și cruzimea. Tribunalele încep să se confrunte cu tot mai multe asemenea cazuri. Dar o metodă mai obișnuită și mai subtilă de respingere din partea părinților îi neliniștește pe sociologi mai tare: „folosirea unor pedepse dure, criticarea și cicăleala constantă, observarea doar a nedesăvârșirilor, pretenția de a împlini standarde nepotrivite și de neatins sau compararea nefavorabilă cu ceilalți".

PĂRINTELE POSESIV. Unii părinți bine intenționați, dar prost sfătuiți, refuză să le permită copiilor să crească și să se dezvolte în mod natural. Sub pretextul iubirii și al grijii, acești părinți dau greș prin faptul că nu le permit copiilor să-și asume anumite riscuri rezonabile sau să facă singuri anumite lucruri. Pretextul lor este „ajutorul" constant de care au nevoie copiii lor. Ei doresc să-și păstreze copiii cât mai aproape, iar aceștia să fie cât se poate de dependenți de ei. Totuși, alții investesc mult sau chiar toate speranțele și visurile lor în viitorul copiilor lor. Aceasta se întâmplă de obicei în familia în care un părinte nu se împlinește emoțional în alte privințe și are nevoie ca funcția de adult să fie împlinită, de fapt, de copil. Copilul are nevoie de un părinte, dar părintele nu ar trebui „să aibă nevoie" de copil exact în același fel.

Spiritul posesiv, grija exagerată sau prea multă dragoste maternă reprezintă o ascundere sau compensare a respingerii inconștiente. O mamă se poate simți vinovată pentru respingerea pe care o simte față de copilul ei. Ea încearcă să compenseze acest lucru dovedind grijă și îngrijorare exagerată pentru el. Noi nu ne putem apăra copilul de viață și nici nu ar trebui să încercăm să o facem, dar suntem obligați să-l educăm în așa fel încât să poată înfrunta viața cu putere și curaj.

EXTREME. Una dintre problemele cel mai des întâlnite la întâlnirile noastre este legată de părinții care au idei opuse privind creșterea și disciplinarea copilului. Unul dintre părinți poate fi dur și poruncitor. Celălalt părinte poate să se străduiască să fie mai echilibrat, mai liniștit și mai puțin strict.

Este greu să te dai la o parte atunci când simți că partenerul tău, ca părinte, nu acționează corect într-o situație de disciplinare, dar a te da la o parte este exact ceea ce trebuie să faci! Se produce o greșeală mult mai mare față de copil dacă el observă că voi nu sunteți de acord în privința felului cum trebuie acționat. Dacă ai o

părere opusă celei pe care o are partenerul tău, spune-i părerea personal, nu în fața copilului.

Deși părinții diferă ca temperament, metode și răspuns, copilul învață repede cum să răspundă fiecărui părinte. El își va da seama cine este strict și cine este moale și își va potrivi reacțiile în funcție de aceasta. Indiferent de modalitățile de educare, copilul își va adapta comportamentul și va avea șanse să se maturizeze printr-un proces normal atâta vreme cât știe că părinții lui au aceleași păreri în privința principalelor probleme! Dacă vede vreodată că poate „dezbina și conduce", el va putea folosi aceasta împotriva amândurora. Copilul are nevoie să se simtă în siguranță, iar această siguranță va deveni mai puternică în prezența unor metode consistente. Siguranța lui va fi serios amenințată dacă el vede că unul din părinți încearcă să compenseze lipsurile celuilalt sau dacă vede că unul îl contrazice, îl ceartă sau desconsideră poziția pe care a luat-o celălalt. Ca părinți puteți să vă amintiți acest motto când încercați să colaborați: „Uniți - rămânem în picioare, despărțiți - cădem."

Copilul are nevoie de disciplină într-o atmosferă de dragoste, iar părinții competenți evită extremele atât în dragoste, cât și în pedeapsă. Dacă îți iubești copilul alimentând această dragoste, atunci vei putea să-ți disciplinezi copilul menținând un echilibru între dragoste și control.

Stabilirea stadiului de independență

Câteva metode de educare îl vor ajuta pe copilul tău să atingă ținta finală care constă în faptul că se poate descurca singur.

1. Controlarea mediului. Cu cât vei planifica și aranja mai bine mediul în care stă copilul tău, cu atât vor apărea mai puține probleme de disciplinare. Să ne închipuim că vizitezi o școală în care nu găsești cărți, table, materiale didactice sau echipament de joacă. Te întrebi

cum poate profesoara să educe copiii și poate că te gândești la toate problemele de disciplinare pe care le întâmpină.

Asigură-te că ai tot echipamentul de joacă necesar acestui stadiu de dezvoltare atât înăuntrul, cât și în afara căminului tău. Copilul este puternic influențat de „conținutul" mediului din cămin cu mult înainte de a-și începe educația oficială într-o clasă. Când casa ta este un loc de atracție plin de lucruri ale adulților, lucruri care nu pot fi atinse de copil, atunci fi sigur că ai favorizat apariția problemelor. Creează un mediu interesant și stimulator în casa ta și în curtea din spate.

2. Atenție individuală acordată fiecărui copil în parte. Copiii nu sunt la fel. Noi suntem conștienți de acest lucru, și totuși adesea încercăm să folosim aceleași metode de controlare cu copiii noștri. Datorită combinațiilor de gene și a mediului înconjurător, fiecare copil este altfel și, de aceea, părinții trebuie să folosească metode diferite de control. Un copil liniștit și sensibil are nevoie de o raportare diferită de cea arătată unui copil extrovertit și turbulent.

3. Oferă-i copilului libertatea de a-și explora mediul înconjurător. Când copilul tău ia lingura și vrea să mănânce singur, nu te gândi la mizerie, ci lasă-l să o facă. El învață să fie independent. Dacă vei continua să-i dai tu de mâncare, atunci procesul de dezvoltare a disciplinării de sine va fi mai lent. Acest lucru este valabil pentru toate activitățile lui. De îndată ce reușește să se îmbrace singur, să deschidă ușa sau să-și strângă singur jucăriile, lasă-l să le facă singur, chiar dacă ți-ar lua mai puțin timp să le faci tu.

4. Exemplul părintelui. Părinții sunt un model viu pentru copilul lor care are înnăscută plăcerea de a imita. Noi îi arătăm trăsături pozitive sau negative de caracter prin limbajul tăcut al comportamentului nostru. Dacă suntem curtenitori și bine dispuși, atunci și copilul nostru va fi fericit și curtenitor. Dacă noi dovedim

răbdare și hotărâre în momentele dificile, și el va face la fel. Dacă îi respectăm drepturile și proprietatea, și el ne va respecta drepturile și sentimentele.

5. Consecințe naturale. Aceasta este una dintre cele mai puternice metode de învățare pe care o au la îndemână părinții, și totuși foarte puțini o folosesc. Arthur, un băiețel de unsprezece ani, și-a uitat mănușa de baseball pe teren, iar când s-a întors nu a mai găsit-o. L-a implorat pe tatăl lui să-i cumpere una nouă. Acesta n-a fost prea încântat, pentru că era a treia mănușă pe care o pierdea în acea vară. Tatăl l-a certat și i-a ținut o predicuță despre bani, despre valoarea lucrurilor, despre responsabilitate și despre grija pentru lucrurile proprii. Dar în final, tatăl a cedat. „Bine, o să-ți mai iau una mâine, dar e ultima pentru vara asta! Promite-mi că pe următoarea n-o s-o mai pierzi."(Tata spusese același lucru și atunci când și-o pierduse pe a doua.)

În acest exemplu, tatăl a avut o ocazie de aur în care putea să lase consecințele naturale să-și facă partea, dar i-a fost milă de Arthur care nu putea să joace baseball fără mănușă și l-a protejat de consecințele naturale. Tatăl ar fi putut să-i spună că își poate cumpăra una din alocație, iar când Arthur ar fi strigat că nu are destui bani, tatăl ar fi trebuit să-i spună frumos, dar hotărât, că va trebui să aștepte până va avea.

Când consecințele naturale vor fi plăcute, copilul va continua să se poarte la fel. Când consecințele naturale vor fi neplăcute, copilul va fi motivat să se schimbe. Adesea părinții îl protejează pe copil de consecințele naturale ale acțiunilor lui, iar el începe să depindă de protecția părinților. Când părinții îl scutesc de consecințele faptelor lui, el pierde valoarea educativă a experienței lui și eșuează prin faptul că nu poate să stea pe picioarele lui.

Atenție: Folosește bunul simț în această problemă! Părinții care își lasă copilașul să alerge în stradă pentru a-i arăta care sunt consecințele naturale s-ar putea să se aleagă cu un copil mort. În

acțiuni în care sunt implicate răniri grave sau fatale, părinții ar trebui să prevină consecințele naturale, dar când acestea cauzează doar neplăcere, e indicat să se retragă.

Tehnici moderne de ungere cu smoală și tăvălire în pene

Ar fi convenabil dacă am putea apela, atunci când disciplinăm, doar la respect, așezare de limite, reguli și raționare, acționare și consecințe naturale, dar aceste metode nu sunt întotdeauna suficiente. Uneori este necesară pedeapsa. Nu există nici un copil care să se comporte atât de bine (cel puțin eu nu am auzit niciodată de așa ceva) încât să nu fie nevoie de pedeapsă deloc. Pedeapsa este foarte necesară în trei situații.

Prima se referă la o purtare rea care se repetă. Ai discutat cu Kathy, care are trei ani, să nu meargă pe stradă și să se joace în curtea din spate. Totuși, ea continuă să traverseze strada pentru a se juca cu prietenii. Din moment ce toate avertizările au fost în van, Kathy trebuie pedepsită, iar aceasta o va ajuta să învețe o lecție.

A doua - pedeapsa, este necesară atunci când este implicată siguranța copilului. Dacă îți găsești copilul încercând să sară un gard pentru a ajunge la piscină, o simplă afirmație: „Înotăm doar dacă mami și tati sunt cu tine; nu ai voie să mergi singur la piscină," urmată de una sau două la fundulet îl poate învăța repede o lecție. O atitudine asemănătoare poate fi folosită cu toate potențialele pericole: arme, cuțite, chibrituri sau otravă.

A treia - pedepsește-ți copilul atunci când în mod voit îți provoacă autoritatea. De fiecare dată când copilul nu te ascultă, trebuie să acționezi ca un pilot automat și să stabilești motivele copilului. Să spunem că a uitat să dea de mâncare la câine, i s-a furat bicicleta după ce și-a lăsat-o afară sau că a pierdut o carte de la bibliotecă. Astfel de fapte nu reprezintă în mod normal o provocare directă

adresată autorității părintelui, dar sunt rezultatul lipsei de maturitate și experiență. Noi nu vrem să ne pedepsim copilul pentru că este copil și dovedește trăsături copilărești.

Totuși, când copilul tău te provoacă și te sfidează, când manifestă o răzvrătire calculată, făcută cu sânge rece, este necesar să alegi o pedeapsă arbitrară. Să presupunem că i-ai interzis copilului tău să înoate când tu nu ești acasă, că l-ai rugat să nu se apropie de o anumită zonă când iese de la școală sau că l-ai rugat să te aștepte într-un anumit loc până te întorci. Când copilul nu acceptă rugămintea, acestea reprezintă provocări evidente la adresa autorității tale de părinte.

Copiii încep să provoace autoritatea încă de la o vârstă mică. În general, poți să îți dai seama că este vorba de o provocare din scânteierea ochilor copilului atunci când te testează sau te aduce la limită. Când copilul procedează astfel, el îți pune de fapt o întrebare serioasă: „Cine deține controlul în familia asta: tu sau eu?" Părinții trebuie să stabilească răspunsul cât de repede, altfel se vor afla în situația de a fi testați în mod repetat de-a lungul anilor ce vor urma. Și, de obicei, testul devine mai greu pe măsură ce trec anii, deoarece devine tot mai greu să te descurci cu copiii care încearcă să lărgească tot mai mult limitele puse de tine.

Există trei metode fundamentale de pedeapsă arbitrară. Dacă purtarea rea nu este o provocare directă la adresa autorității, primele două metode vor fi probabil eficiente.

Deposedarea. Deposedarea implică restricția sau scoaterea din mediul copilului a ceva ce este important pentru el. Să zicem că acest copilaș de cinci ani mâzgălește pe pereți cu creioanele de colorat. Pentru că nu există consecințe naturale pentru mâzgălit pe pereți, trebuie să alegi o pedeapsă arbitrară pentru comportamentul lui rău. Ai putea să îi spui: „David, ești destul de mare ca să știi că nu trebuie să desenezi pe pereți cu creioanele de colorat. O să-ți iau creioanele pentru câteva zile. Asta te va face să îți amintești că creioanele de colorat sunt pentru hârtie, nu pentru pereți. Ia cârpa

asta care are un detergent special pe ea și freacă semnele lăsate pe pereți."

Încearcă o deposedare proporțională cu purtarea rea. Dacă Mary își lasă bicicleta în drum, iar tata nu poate să intre cu mașina, ia-i bicicleta. Dacă se ceartă pe jocul Sorry, ia jocul. Totuși, când îl lipsești pe copil de ceva important, cantitatea de timp să fie rezonabilă. A-l lipsi pe un copil care are cinci ani de televizor timp de o lună nu este rezonabil. Pedeapsa nu ar mai însemna nimic pentru el și nu ar mai avea nici un stimulent care să îl determine să se schimbe, astfel încât să se poată uita din nou la televizor. A-l lipsi de televizor câteva zile ar fi rezonabil și ar reprezenta un stimulent pentru îmbunătățirea comportamentului lui. Copilul poate recunoaște însemnătatea și dreptatea unei pedepse.

Izolarea, o altă metodă arbitrară de pedepsire a copilului, include a-l trimite pe copil în camera lui, a-l pune la colț sau a-l pune să stea pe un scaun. Barry, un băiat de nouă ani, îi dezbină pe copiii din vecinătate în timp ce se joacă un joc în curtea din spate. Mama ar putea să îi spună: „Văd că astăzi nu prea te înțelegi cu ceilalți. Mă supără când văd copii bătându-se, comandând și îmbrâncindu-se. Te voi trimite în camera ta să te joci singur până o să-mi spui că îți poți controla acțiunile."

Mama a dat o pedeapsă „deschisă". De îndată ce Barry începea să se poarte frumos, el putea să se joace din nou cu ceilalți. Nu-l faceți pe copil să simtă că va trebui să stea în camera lui pentru totdeauna. Scopul trimiterii în camera lui este acela de a determina o schimbare în comportamentul lui, nu de a-l izola în camera lui pentru totdeauna. Fă-l să știe că, de îndată ce își schimbă acțiunile și poate să se joace frumos cu ceilalți din nou, el poate să vină la tine și să-ți spună, iar, după aceea, să se întoarcă la joacă.

Pălmuiala este o altă consecință arbitrară a unui comportament rău, care este necesară atunci când alte metode eșuează. Majoritatea părinților ezită să recunoască acest lucru, dar scopul principal al pălmuirii unui copil este de a te elibera de sentimentele de frustrare.

Aproape orice părinte s-a simțit frustrat din cauza unui anumit comportament dezbinător, a unei furii provocate sau din cauza pierderii controlului, iar rezultatul a fost o pălmuire imediată. Aceasta îl poate elibera pe părinte de sentimentele de frustrare, dar copilul? Sfidarea și răzbunarea pot apărea imediat în sufletul copilului atunci când părintele se poartă violent. Dacă părinții strigă și țipă, dacă izbucnesc emoțional sau își bat copiii fără milă pentru greșeli făcute din întâmplare, ei vor servi ca modele pentru copiii lor care îi vor imita. Acest mod de violență părintească se află la o distanță cât un ocean de mare față de adevărata modalitate de disciplinare.

Totuși, dacă un copil își lasă capul în jos, își încleștează pumnii și îl provoacă pe părinte să se mânie pe el, reacția potrivită a părintelui este o palmă la fund. Părinții nu ar trebui să le permită nici măcar o dată copiilor să profite de ei. O palmă dată cu dragoste îl poate învăța pe copil o lecție valoroasă, dar părintele nu poate fi rațional sau iubitor atunci când este furios. S-ar putea să ai nevoie să mergi în altă cameră pentru a-ți recăpăta calmul înainte de a-l pălmui.

Prea adesea pedeapsa și critica merg împreună. Noi îl certăm, îi ținem morală și îl etichetăm pe copil ca „rău" atunci când ne străduim să îl îndreptăm. O astfel de pedeapsă îndreaptă foarte rar comportamentul. Aceasta îl umilește pur și simplu pe copil. Faptul că nu permitem neascultarea este o pedeapsă suficientă și nu mai este nevoie să îi spui copilului că este rău sau să îl faci să se simtă lipsit de valoare. De îndată ce dovedește că vrea să-și schimbe comportamentul, permite-i să reintre în grația familiei fără nici un cuvânt de umilire sau de rușine.

Uneori părinții mărturisesc că pălmuiala nu pare să dea rezultate. Aceasta apare de obicei din unul sau mai multe motive:

1. Lipsă de consecvență. Aceasta este cea mai mare problemă a părinților. Într-o zi tolerează purtarea rea, iar în ziua următoare

îl pedepsesc pe copil pentru ce a făcut. Pentru copil devine greu de înțeles motivul pentru care, chiar și atunci când este implicată pălmuirea, purtarea rea nu este permisă, din moment ce într-o zi scapă de pedeapsă și în alta nu.

2. Copilul cu voință puternică. Unii copii au o voință foarte puternică. La cursuri noi obișnuim să îi întrebăm pe părinți câți dintre ei au copii cu voință puternică. De obicei, jumătate sau mai mult de jumătate din ei ridică mâna. Copilul cu voință puternică poate să tot repete un comportament rău cu scopul de a câștiga controlul asupra părintelui. Chiar dacă este pălmuit mereu și mereu pentru acel comportament, el continuă să îl sfideze pe părinte. Acest copil este angajat într-o luptă pentru putere cu părintele lui. Astfel, părintele trebuie să se antreneze pentru o bătălie lungă și grea. Părintele trebuie să devină mai puternic, mai consecvent și răbdător fiind hotărât să facă față purtării încăpățânate a copilului. Este o experiență dificilă aceea de a te lupta cu un copil cu o voință puternică, dar în anii ce urmează se vor culege roadele extraordinare ale efortului plătit astăzi.

3. Acțiune întârziată. Adeseori, părinții permit unor rele mai mici să treacă neobservate. Câteva luni mai târziu își dau seama că mica problemă de ieri a devenit o problemă uriașă. În timp ce fac un efort pentru a îndrepta situația, ei sunt limitați. Ei pălmuiesc și tot pălmuiesc, dar fără rezultate. Astfel de părinți trebuie să își amintească faptul că purtarea rea a prins rădăcini. Aceste obiceiuri probabil că pot fi îndreptate, dar numai cu trecerea timpului și cu consecvență și răbdare. S-ar putea să fie nevoie de mult timp până ce copilul conștientizează că nu îi mai este permisă această purtare.

4. Palmele care nu dor. Unii părinți se tem să îl pălmuiască pe copilul lor pentru că îl doare. Dacă nu doare, nu are nici un sens! Pălmuirea folosește durerea atât ca pedeapsă, cât și ca piedică.

Dacă nu doare, nu prea există șanse de a-l împiedica pe copil să repete acea purtare rea. Mesajul pe care ar trebui să-l poarte pălmuirea nu poate fi înțeles prin mai multe straturi de Pampers, prin blue-jeans sau printr-o atingere blândă a mâinii. Niciodată, niciodată nu ar trebui să ne batem copilul până la umilire, dar el trebuie să fie în stare să înțeleagă mesajul.

Să lovești sau nu?

Părintele nu ar trebui să folosească bătaia pentru toate tipurile de purtare rea, pentru că aceasta determină pierderea eficienței ei. Părinții ar trebui să învețe să facă distincția între ceea ce Dr. Dobson numește *lipsă de responsabilitate* din partea copilului și provocări la adresa autorității.

Totuși, când copilul îți provoacă autoritatea, când prezintă atitudini directe de sfidare sau spune prin cuvânt sau faptă: „N-o să fac cum m-ai rugat tu" sau „Nu poți să mă determini să...", trebuie să te porți hotărât cu el. Este momentul să treci la acțiune, nu să discuți cu blândețe despre cât de important este să asculți părerile mamei și ale tatălui. Nu este momentul să îl pui la colț pentru ca să se gândească la faptele lui. Nu este momentul să-l trimiți la culcare, să-l trimiți la bunica sau să începi să-l duci la grădiniță.

Când copilul provoacă pentru prima dată autoritatea părintelui într-un mod sfidător, părinții trebuie să asculte atât întrebarea ascunsă, cât și pe cea rostită. Când copilul spune: „N-o s-o fac! Nu o să mă determini să o fac!", care este întrebarea ascunsă? Probabil că întreabă „Cine deține controlul în căminul ăsta? Pot să fiu eu mai mare decât tine? Pot să câștig bătălia cu tine?" Este important ca părinții să recunoască din timp provocările la adresa autorității și să răspundă hotărât la întrebarea la care copilul așteaptă răspuns. Dacă ei nu fac acest lucru, atunci există șanse de noi și noi provocări și testări.

Adesea, copilul se împotrivește controlării lui, dar el dorește controlul și are nevoie de el. Trebuie să ai dreptul de a controla luând o poziție hotărâtă la momentul potrivit. Aceasta poate include și o bătaie serioasă din când în când, atunci când în mod deliberat copilul ți-a provocat autoritatea.

De multe ori, părinții întreabă dacă trebuie să le permită copiilor să plângă după ce au fost bătuți, și dacă da, există vreo limită? Știu un tată care își bătea copilul cu hotărâre și după aceea îi spunea: „Oprește-te din plâns acum". El obișnuia să stea în picioare lângă copil după ce îl bătea și să-l tot amenințe pentru a-l determina să tacă.

Plânsul și lacrimile care urmează bătăii reprezintă o eliberare sănătoasă de emoții și ar trebui permise. Totuși, plânsul adevărat se poate schimba imediat din durerea de moment într-o armă pe care copilul o poate folosi împotriva „dușmanului". Foarte rar plânsul adevărat durează mai mult de două până la cinci minute. Plânsul care continuă după aceste minute se schimbă de obicei în intensitate și înălțime și devine plâns în semn de protest. În acest moment, ar putea fi necesară una dintre alternative: oprirea din plâns sau o altă bătaie mai serioasă.

Un adolescent nu ar trebui bătut. Adolescentul tău ar putea să-ți sfideze pe față autoritatea și să încalce regulile, dar bătaia nu este răspunsul! De ce? Adolescentul pătrunde în lumea adulților. El consideră bătaia ca fiind pentru copii mici și dintr-o astfel de experiență ar putea lua naștere resentimente adânci.

Când Rodney al nostru avea 14 ani, nu doar că nu mă asculta, dar întrecea limita cu zece kilometri! Mă înfuriam văzând o asemenea sfidare. Îmi amintesc cum el stătea întins în pat în timp ce mintea mea se lupta să găsească un mod de a mă purta față de o asemenea neascultare. Fiind frustrată, nu mă puteam gândi decât la o bătaie bună și am început să caut un instrument care mă putea ajuta. Pe podea am observat un băț de hockey rupt. Când l-am ridicat pentru a-l învăța o lecție pe care să nu o uite niciodată, el a

spus: „Mamă, dacă faci asta, nu o să te iert niciodată!" Stăteam acolo cu bățul puțin ridicat în aer. Momentul hotărârii venise și trecuse. *Consecvența* a fost întotdeauna vorba mea.

L-am bătut, dar nu atât de tare cum intenționasem la început. Când am terminat, i-am dat voie să plângă. M-am simțit cât se poate de nefericită pentru că mi-am urmat hotărârea de a-l lovi. Alesesem greșit modul de acționare și știam acest lucru. L-am implorat să mă ierte, dar el refuza să o facă. I-am spus că nu voi pleca din cameră până nu mă va ierta. În cele din urmă, după o oră sau două, m-a iertat și ne-am rugat împreună. Nu am uitat niciodată lecția pe care am învățat-o în acea zi.

Bătaia reprezintă o jignire serioasă la adresa adolescenților, un atac care degradează simțământul de valoare personală care începe să apară. Când un adolescent sfidează autoritatea, trebuie tratat cu hotărâre, dar aceasta ar trebui să implice pierderea unor avantaje (telefon, mașină, alocația, ieșitul împreună cu prietenii), și nu bătaia.

General vorbind, nici copiii sub șase luni nu ar trebui loviți. În acest moment, cred că ar fi bine să definesc ceea ce înțeleg eu când spun lovire. Lovirea nu înseamnă să lovești cu blândețe pe mână sau la fund un copil împleticit sau răutăcios. Lovirea este o serie de atingeri rapide cu mâna sau cu un instrument folosit cu scopul de a-l învăța pe copil o lecție sau de a produce o schimbare în comportamentul copilului. Copiii sub șase luni nu ar trebui loviți în acest fel, pentru că ei nu dețin înțelegerea necesară pentru recunoașterea unui comportament greșit și îndreptarea lui. Totuși, o atingere blândă pe mână sau la fund poate schimba imediat chiar și comportamentul unui copil mai mic. Dar eu nu consider aceasta lovire sau bătaie.

Unii părinți preferă să-și folosească mâinile când lovesc, iar alții preferă o lopățică, o nuia, o bucată de lemn sau o curea. Mâna poate fi eficientă pentru un copil mic, pentru că părintele poate să măsoare cu ușurință greutatea pedepsei. Totuși, ar putea să fie dificil să bați un copil voinic de nouă ani doar cu o mână. Ar fi mai bine să ai un

obiect ales dinainte pentru acest scop. Călătoria prin casă pentru a-l găsi ar putea fi o parte din procesul de răcire. Să nu lovești niciodată copilul cu o sfoară, cu o scândură ruptă sau cu ceva ce are metal pe el.

Există o parte a corpului care este foarte potrivită pentru lovituri. Din moment ce nu există vase de sânge aproape de suprafața fundului, șansele de rănire sunt minime atunci când îl lovești. Picioarele pot fi de asemenea lovite. Când lovești mâna copilului, ai grijă întotdeauna ca palma să fie deschisă pentru ca să nu distrugi vasele de sânge de la încheieturile degetelor. Nu lovi sau pălmui niciodată copilul pe cap sau peste față. Aceasta i-ar putea afecta capul sau urechile pentru tot restul vieții.

Sprijinește corpul copilului de tine, de un scaun sau de pat atunci când îl bați. Evită să-l ții pe copil de un braț și să-l biciuiești. Spatele are nevoie de un sprijin. Învață-l din timp pe copil să accepte bătaia atunci când trebuie. Nu-i permite copilului să fugă de tine, obligându-te să-l urmărești pentru a-ți duce la capăt pedeapsa.

Dr. Dobson consideră că părinții ar trebui să-i stăpânească pe copii atât de bine până la opt sau nouă ani, încât după această vârstă să nu mai fie nevoie decât foarte rar de bătaie. Aceasta este ținta spre care ar trebui să se îndrepte orice părinte conștiincios - un copil de opt sau nouă ani care își poate stăpâni comportamentul fără amenințarea bătăii. Folosește mai rar bătaia în perioada dintre nouă și doisprezece ani.

De fiecare dată când este nevoie de bătaie, fă-o în așa fel încât să nu afectezi respectul de sine al copilului. Copiii nu trebuie bătuți în fața altora. Este destul dacă ceilalți copii din familie observă situația de la distanță. Pedepsele publice dezvoltă în copil amărăciune și pierderea respectului de sine.

Majoritatea părinților apelează prea des la bătaie. Dacă îți dai seama că tot timpul apelezi la mâna ta pentru a-ți stăpâni copilul, poate că ar trebui să-ți reevaluezi întregul sistem de disciplinare. Totuși, dacă măsurile mai blânde se dovedesc ineficiente, ar trebui

să i se dea cu dragoste o bătaie care îl va face pe copil să-și vină în fire. Uneori, o astfel de îndreptare va fi de ajuns pentru toată viața.

Nu uita că rareori este necesar să-l bați pe copil pentru a-l învăța o lecție. Atunci când îl abordezi pe copil, o durere mică este suficientă. Înainte de a-l lovi, asigură-te că a înțeles bine motivul pentru care îl pedepsești. El trebuie să știe ce reguli a încălcat și că o astfel de neascultare aduce pedeapsă.

Adesea, când lacrimile s-au mai liniștit, el va dori să fie ținut în brațe, moment excelent pentru o discuție de la inimă la inimă. Poți să-i spui cât de mult îl iubești, cât de mult înseamnă el pentru tine, cât de mult îl iubește Dumnezeu și cât de mult suferă Dumnezeu când cineva dintre noi nu ascultă de legile Lui. Poți de asemenea să-i explici ce să facă data viitoare pentru a evita problemele. Acest mod de comunicare nu este posibil prin alte mijloace de disciplinare ca trimiterea copilului în camera lui sau la colț, deoarece ei au tendința să nutrească sentimente ostile sau resentimente fără să existe o eliberare de sentimente după care să pătrundă dragostea și liniștea.

Copilul dificil

Vinovat! Părinții se învinovățesc pentru comportamentul copilului. În Psychology Today (Februarie, 1978), Arlene Skolnick făcea referire la această idee greșită: „Majoritatea sfaturilor legate de îngrijirea copilului afirmă că, dacă părintele aplică indicațiile adecvate, copilul se va dezvolta așa cum s-a planificat. Credința exagerată nu este pusă doar alături de perfectibilitatea părinților și a copiilor, ci și alături de infailibilitatea tehnicii particulare de educare a copilului" (p.56).

Am învățat din experiență un lucru: creșterea copiilor înseamnă mai mult decât educația părinților și folosirea adecvată a metodelor. A fost nevoie de doisprezece ani de cercetări personale pentru a găsi dimensiunea care lipsea. Cât este de ușor să criticăm imediat pe părinții pe care îi vedem că au probleme cu copilul lor! Dar ce

se întâmplă cu această teorie atunci când ceilalți copii din familie devin persoane responsabile și mature?

Cercetătorii ne spun că tipul de temperament individual al copilului influențează mult atitudinea față de viață. Diferențele de temperament care apar în timpul copilăriei sunt indicii bune ale temperamentului pe care îl va avea copilul în următorii ani.

Dr. Carol Tomlinson-Keasey, care a dezvăluit misterul ingredientului necunoscut pentru mine, îi descrie grafic pe Minunata Margareta și pe Dificilul Darren în *Child's Eye View* (Privirea din ochii copilului). Ideile ei provin din munca lui Thomas și a lui Chess, care au testat peste 500 de copii și au identificat trei modele comune de temperament. Minunata Margareta, „copilul care se bucură ușor", se adaptează la toate situațiile repede și ușor. Ea doarme bine noaptea și rareori se agită pentru a i se urma dorința. Este înclinată să zâmbească, să gângurească și să chicotească mai tot timpul și rareori disprețuiește pe cineva. În fiecare zi, ea mănâncă atunci când ai timpul și energia s-o hrănești și nu cere nimic. Din păcate, eu și Harry nu am fost binecuvântați cu un copil din această categorie, dar, din fericire pentru părinții acestei lumi, aproximativ 40% din copii se încadrează în acest model.

Pe de cealaltă parte se află Dificilul Darren care refuză să accepte situații noi, are un stil de viață neregulat și se adaptează foarte greu la orice schimbare. Acești copii pot fi clasificați ca având un temperament negativ și sensibil. Pe scurt, sunt copii dificili. Cam un copil din zece poate fi etichetat Dificilul Darren.

A treia categorie de copii se adaptează vieții mai greu decât Margareta, dar mai ușor decât Darren. Acest copil ar putea fi etichetat Steve, cel care se încălzește mai încet. El întâmpină primele experiențe cu o atitudine negativă blândă, dar nu atât de intensă ca a lui Darren, și nici cu ușurința Margaretei. Acest copil se retrage în liniște din împrejurările noi, dar se adaptează cu timpul. Părinții nu ar trebui să exercite presiune asupra acestui copil, ci să-l încurajeze și să se poarte cu răbdare.

Thomas și Chess au folosit descoperirile lor pentru a vedea dacă temperamentul stabilit în copilărie ar putea fi un indiciu pentru temperamentul de mai târziu al copilului. Minunata Margareta și Dificilul Darren vor fi la fel și după zece până la cincisprezece ani? Observând cei 500 de copii timp de câteva luni până la zece sau mai mulți ani, Thomas și Chess au dovedit că un copil dificil tinde să fie dificil și mai târziu.

Când părinții pot identifica din timp un copil dificil, li se poate oferi mai mult sprijin, răbdare și curaj pentru a face față nevoilor. Dr. Keasey subliniază faptul că este zadarnic să îi învinuiești pe părinți pentru nopțile în care copilul nu doarme sau pentru țipetele copilului atunci când este lăsat cu cineva care să-i poarte de grijă. Adesea, părinții Minunatei Margareta nu reușesc să-și înțeleagă prietenii care trebuie să se lupte cu un Dificil Darren. Ei argumentează cu sinceritate: „Dacă ai urma îndrumările pentru părinți, copilul tău nu s-ar mai purta așa." Părinții care au copii din ambele categorii trebuie să înțeleagă că va fi greu să stăpânești un Darren în ciuda competenței sau metodelor tale.

Dacă te lupți zilnic cu Dificilul Darren, cum poți să faci față? Mai întâi, trebuie să înțelegi că el nu încearcă să-ți distrugă viața în mod voit. În al doilea rând, trebuie să recunoști că nu tu ești cauza problemelor copilului. În al treilea rând, nu-l mai compara pe Darren al tău cu Margareta. Apoi poți încerca să faci schimbări în viața copilului într-un mod cât se poate de puțin dureros și cât mai gradat. În mod frecvent, copilul tău va avea mai multă nevoie de dragoste și atenție decât ceilalți copii. Ai grijă să le primească. Răspunde-i ca și cum i-ai răspunde unui adult dificil. Păstrează un ton scăzut, fă schimbări într-un mod gradat, dă-i de mâncare mai des dacă este necesar, fii calm când el este nervos și bucură-te cu el când este bine dispus. O altă sugestie: cumpără un balansoar. Nu subestima puterea de liniștire pe care o are cântecul sau legănatul asupra lui Darren.

Dacă ești tot timpul cu Darren, ar trebui să îți mai iei liber de la munca ta solicitantă. Lasă-l cu cineva măcar o dată pe săptămână

în timp ce faci ceva creativ. Dacă ești părintele unei Margareta, nu prea ai nevoie de aceste sugestii, dar și părinții unor copii care „se încălzesc mai încet" pot beneficia de aceste sugestii.

ATENȚIE: Chiar dacă copilul tău dificil îți provoacă răbdarea, îți îngreunează abilitățile, îți folosește la maxim competența și îți testează creativitatea, nu renunța la acest copil! Nu te învinovăți pentru problemele acestui copil. Folosește-ți la maxim resursele pentru a putea face față unui asemenea copil, și apoi sprijinește-te pe o Putere mai înaltă care îți va da tăria și curajul pentru a întâmpina următoarea problemă.

Cuvântul eficient aici este „ascultare"

Ideal ar fi ca un copil să asculte imediat fără să pună întrebări și, dacă se poate, fără să i se dea explicații. Dacă ești un cetățean care respectă legile, respecți legile țării pentru că trebuie respectate, nu pentru că le-ai testat sau le-ai elaborat tu pe fiecare în parte. La fel, copilul care nu răspunde imediat, nu ascultă cu adevărat.

Copilul învață repede cât de des repetă profesorul o cerere înainte de a intra în vigoare și așteaptă până va fi repetată de multe ori, ca abia după aceea să o satisfacă. Pe de altă parte, învață la fel de repede să-l asculte din prima pe profesor dacă știe că cererea nu va fi repetată.

Ascultarea ar trebui să aibă loc imediat, fără ceartă. Copilului nu ar trebui să i se permită să asculte când este pregătit sau când are chef. Dacă în cazul strângerii jucăriilor sau al cuvintelor „Te rog" sau „Mulțumesc" timpul nu este deosebit de important, ar fi înțelept să-ți calculezi bine timpul pentru cerere și să-i oferi copilului ocazia să aleagă să asculte. Copiii nu au experiență. De multe ori, copilul nu își dă seama de importanța ascultării imediate. Lor le lipsește înțelepciunea de a vedea lucrurile de la cauză la efect. Dacă problema timpului nu este importantă în acel moment, lucrează cu înțelepciune, răbdare și dragoste cu copilul tău. Totuși, anumite probleme trebuie rezolvate pe moment când urmează să se producă

un accident, când trebuie să fii într-un loc la o anumită oră și așa mai departe.

Să nu-i permiți niciodată copilului să discute despre „corectitudinea" sau „caracterul suportabil" al unei reguli. Când ți se pare că o cerință sau o regulă nu este dreaptă sau rezonabilă, discut-o într-un consiliu familial fără să faci legătura cu incidentul. Dacă ai permis o dată să câștige argumentele pentru dreptate, copilul tău va putea să folosească aceeași tactică pentru orice problemă care iese la iveală. Nu te lăsa prins în plasa excepțiilor. Rămâi rece, calm și stăpân pe tine. Copilul trebuie să știe: „Așa stau lucrurile." Ia atitudinea prin care să se vadă că regula va fi urmată, chiar dacă nu vei face nimic altceva toată ziua. Tu poți rezista mai mult decât copilul tău. Protestele vor dispărea dacă nu le încurajezi cedând.

Prea mulți părinți rezistă foarte puțin și sunt în stare de orice pentru a evita o scenă. „Bine, te las de data asta, dar va trebui să fie primul lucru pe care îl faci când vii acasă." De obicei, noi nu cerem destul de la copiii noștri. Noi trebuie să strângem cureaua sau să disciplinăm și să insistăm pentru a obține o realizare mai bună. Învață să-i spui copilului doar o dată înainte ca el să te asculte. Dacă „scumpul" tău s-a obișnuit deja de câțiva ani cu cicăleala cronică, surprinde-l prin faptul că te limitezi la cereri „rostite doar o dată". După aceea, schimbă subiectul sau aplică ce ai spus.

O sugestie pentru cei înțelepți: evită să disciplinezi în probleme în care nu poți pune nimic în aplicare. De aceea, este neînțelept să poruncești: „Nu mai plânge!", „Mergi la baie!", „Du-te la culcare!". Când înveți să-ți educi copilul așa cum trebuie, alege cu grijă primele lecții. Alege subiecte pe care le stăpânești foarte bine și, până când copilul nu acceptă lecțiile tale ca incontestabile, evită subiectele care ți-ar putea scoate la iveală slăbiciunea. Dacă vreodată îți pierzi controlul și țipi la copil, „Oprește-te în momentul ăsta din plâns", mușcă-ți limba și schimbă subiectul. Nu obții mult bine când continui cu o cauză pierdută.

De asemenea, ține minte că nici cel mai strălucit student nu poate excela în câteva domenii în același timp. Prea multă disciplină și, prea mult de învățat în același timp dă naștere doar la confuzie și eșec prevăzut, care la rândul lor pot duce la o hotărâre încăpățânată de a nu învăța. Învață-l doar patru sau cinci lucruri deodată și continuă cu ele până sunt stăpânite foarte bine, apoi fă o pauză în care copilul să se bucure de roadele succesului înainte de a trece la alte lecții de disciplină.

Este nevoie ca părinții să dea dovadă de un caracter adevărat pentru a-l învăța pe copil să asculte, deoarece copilul nu este întotdeauna în armonie cu hotărârile părinților, dar părinții nu pot face în fiecare săptămână un sondaj de popularitate pentru a vedea cum îi privesc copiii. Părinții nu aleargă după putere. Ei au puterea și este datoria lor să aibă această putere.

Pe de altă parte, ar trebui să oferim cu dragoste iertarea atunci când copilul mărturisește că nu a ascultat. Picioarele mici se îndreaptă ușor pe o cale greșită. Limbile mici se îndepărtează în mod natural de adevăr. Mâinile mici găsesc multe lucruri în care să se amestece. Să nu uităm că, atunci când cer ascultare, mamele și tații care iubesc dovedesc milă și bunătate.

Disciplina este un proiect de aproape douăzeci de ani. Părinții își fac partea alături de biserică, școală, și societate în general. Pe parcursul celor douăzeci de ani, părinții își retrag încet controlul pe măsură ce copilul își dezvoltă puterile interioare. În cele din urmă, el își poate asuma toată responsabilitatea pentru faptele lui și poate intra în societate ca o persoană matură și responsabilă care își poate îndeplini visurile de lungă durată fără să facă ocoluri inutile care dau în fundături, încercând să-și satisfacă fiecare impuls de moment.

Capitolul 5

Caracter în formare - păstrarea copilului pentru Hristos

Cuvântul *caracter* are numeroase nuanțe și semnificații, iar cuvântul *personalitate* aduce în centrul atenției noastre o altă dimensiune complexă.

Dacă ar fi să spunem că personalitatea copilului nostru este plăcută, aceasta ar însemna că se poartă frumos, este atrăgător, plăcut și amabil. Modul său de a capta atenția ne-a impresionat. Dar caracterul înseamnă mai mult decât aceste lucruri exterioare. Personalitatea plăcută se referă doar la comportamentul exterior în timp ce caracterul se referă la frumusețea morală. Aceasta implică cinste, stăpânire de sine, preocupare pentru ceilalți, credincioșie religioasă, idealuri morale, conștiință și capacitatea de a-ți stăpâni impulsurile. Cuvântul *caracter* provine din cuvântul grecesc care înseamnă „a grava, a imprima„. Este semnul distinctiv al unei persoane, amprenta trăsăturilor sale asupra stilului lui de viață.

Un nou - născut nu are caracter. Totuși, pruncul are potențialul sau materialele prin care își poate dezvolta caracterul. Astfel, dezvoltarea activă a caracterului începe de la naștere. Trăsăturile variate care formează caracterul trebuie dezvoltate în timp.

Toate atitudinile și fațetele care modelează caracterul unui copil sunt învățate. De aceea, trebuie să aplicăm tot ce știm despre procesul învățării la dezvoltarea caracterului. Prin urmare, responsabilitatea dezvoltării caracterului stă direct pe umerii

părinților. Încercările de a da vina pe „genele rele„ nu țin. Când ceva lipsește din caracterul copilului, părinții ar trebui să se învinuiască pe ei sau mediul în care a fost crescut copilul.

Pentru că rezultatele formării caracterului nu apar imediat (mulți părinți definesc rezultatele doar prin ascultare sau neascultare), părinții neglijează adeseori sarcina dezvoltării caracterului. Dar ceea ce contează este valoarea pe termen lung, nu rezultatele imediate.

Cea mai rapidă perioadă de dezvoltare a caracterului se află în primii ani de viață, și, în mod natural, este influențată cel mai puternic de îndrumarea care i se oferă. Horace Bushnell dă următorul sfat: „Fie ca fiecare tată creștin și fiecare mamă creștină să-și dea seama că până la vârsta de trei ani ei contribuie la dezvoltarea caracterului cu mai mult de jumătate din tot ceea ce vor mai contribui vreodată.„ Studiile arată că primii cinci sau șase ani din viață reprezintă perioada cea mai importantă de formare. Uneori, părinții înțeleg prin această declarație că ar trebui să forțeze dezvoltarea intelectuală a copilului. Mulți părinți care doresc ca, pentru beneficiul lor personal, copilul lor să fie o lumină printre ceilalți, încearcă să stimuleze creierul copilului în diverse moduri. Poate că încearcă să-l învețe pe copil să citească încă de la doi ani, să-l facă să se descurce foarte bine cu scrisul la mașină până la cea de-a treia aniversare și să vorbească o limbă străină la patru ani. Stimularea anumitor interese poate fi bună, dar o asemenea realizare făcută cu viteza unei mitraliere poate da naștere mai de grabă la frustrare decât la dezvoltarea unui mediu real de învățare.

Fiecare părinte să fie convins că începuturile dezvoltării caracterului au fost puse în perioada pruncie fiindcă tot atunci sunt la lucru multitudine de influențe. Mult prea des mamele cad în plasa unor astfel de gânduri: „Copilul meu nu are nevoie de mine în acest stadiu. El nu poate face distincția între mine și un baby-sitter.„

Atmosfera din cămin este importantă în mod special pentru dezvoltarea bobocului de copil. Dacă părinții nu se respectă, dacă

se ceartă tot timpul sau sunt geloși și necinstiți, dacă se luptă pentru putere în familie, copilul va suferi o deformare în caracter în ciuda încercărilor atente de a-și ascunde propriile probleme.

Principalul ingredient pentru dezvoltarea caracterului unui copil este, modul în care părinții se raportează unul la celălalt cu dragoste, respect și prețuire reciprocă. La fel de sigur ca o oglindă, copilul reflectă aceleași trăsături de caracter pe care le vede în permanență.

Respectul de sine și dezvoltarea caracterului

Există o interrelație foarte strânsă între dezvoltarea caracterului unui copil și ideile lui legate de sine. Verdicte ca „rău„ sau „bun„ spuse în mod repetat, îi vor influența acum în mod direct caracterul. De-a lungul copilăriei, multele cuvinte „trebuie să„ pe care le-a auzit încep să-i formeze idealurile și aspirațiile pe care hotărăște să le trăiască. Prin urmare, toate indicațiile legate de standardele de comportament sunt hrănite printr-o întărire repetată pozitivă.

Copilul poate avea multe trăsături admirabile, dar dacă nu se autorespectă, nu va dori să-și manifeste calitățile bune, sau poate că o va face doar sporadic. Deci, respectul de sine este factorul care determină dezvoltarea caracterului. Deși totalitatea trăsăturilor morale determină calitatea caracterului pe care îl va avea copilul, respectul de sine oferă consistență comportamentului.

Există două lucruri esențiale pentru dezvoltarea comportamentului: (1) calitățile admirabile care compun caracterul și (2) un puternic sentiment al respectului de sine, care va face ca persoana să fie în stare să-și controleze comportamentul.

Deosebirea între bine și rău

Nici un nou-născut nu are capacitatea să aleagă între bine și rău și nici un copil nu poate să-și dezvolte singur această capacitate. Dimpotrivă, fiecare copil trebuie să fie învățat cu privire la aceste

standarde printr-un proces lung și lent care se extinde din copilărie până în adolescență.

Din moment ce un copil mic nu este în stare să-și controleze propriul comportament, el trebuie controlat prin restricții. Acestea sunt impuse mai întâi de către familie, iar apoi de către școală, biserică și societate. Primul lucru esențial în dezvoltarea caracterului este ca fiecare membru să știe ce așteaptă familia de la el.

Părinții ar trebui să-l învețe pe copil să îi iubească, pentru ca el să învețe să-i iubească pe ceilalți. Treptat, ei ar trebui să-l învețe că, prin nerespectarea regulilor, îi face pe ceilalți să sufere. Copilul va învăța mai întâi acest lucru din regulile cercului de familie. Copilul mic, de exemplu, va învăța să nu ia lucrurile care aparțin altcuiva. Prin pedepsirea unui astfel de comportament, părinții îl îndreaptă treptat spre conformarea cu un standard.

Desigur, părinții nu ar trebui să se aștepte ca un copil mic să se conformeze regulilor în același fel în care s-ar conforma un copil mai mare, dar atunci când ajunge la vârsta la care poate merge la școală, el trebuie să știe cum să respecte principiile generale de viață, pentru ca să se poată conforma regulilor școlii. De asemenea, el va avea nevoie să știe cum să coopereze cu colegii lui la muncă și la joacă. Înainte de a părăsi școala, se așteaptă ca tânărul să fii dezvoltat un control sau o stăpânire interioară care să-l ajute să facă alegeri potrivite. Pe măsură ce copilul crește, părinții ar trebui să-și retragă treptat controlul exterior, pentru ca acesta să își poată dezvolta o stăpânire interioară. La vârsta adolescenței, el ar trebui să fie în stare să-și controleze o mare parte din comportamentul lui. La vârsta maturității legale, ar trebui ca trecerea să fie completă.

Dezvoltarea conștiinței

La naștere, nici un copil nu are conștiință. După cum copilul nu poate dezvolta singur un caracter, tot astfel, el nu-și poate dezvolta singur o conștiință necoaptă.

Ce rol joacă părinții în dezvoltarea conștiinței unui copil, și cum se realizează acesta? Ei și-au învățat copilul să-i iubească pe ei și pe ceilalți. Apoi, l-au învățat treptat că nerespectând regulile societății, îi rănește pe ceilalți. Când învață să-i iubească pe ceilalți și să le respecte drepturile și privilegiile, el se va simți neliniștit sau vinovat atunci când îi va răni. Astfel de semne marchează începutul unei conștiințe necoapte. Copilul mic este învățat că anumite fapte nu sunt acceptabile, pentru că după aceea urmează în mod sigur o anumită pedeapsă. După pedeapsă urmează neliniștea. Pentru a reduce această stare, copilul va învăța să nu mai repete acel comportament.

Odată ce conștiința a fost dezvoltată, ea poate fi folosită drept călăuzire pentru comportament. Dacă purtarea copilului nu este la înălțimea standardului, copilul va avea tendința să se simtă vinovat și îi va fi rușine. Vinovăția este un sentiment negativ experimentat atunci când nu trăiești la înălțimea standardului învățat dinainte. Când copilul se simte vinovat, el își dă seama că purtarea lui se află mai jos decât standardul pe care și l-a propus.

Totuși, înainte de a se simți vinovat, copilul trebuie să accepte anumite standarde cu privire la bine și la rău. De asemenea, copilul trebuie să dorească să se conformeze acestor standarde și trebuie să fie dispus să accepte vina datorată faptului că nu a fost la înălțimea standardului. De asemenea, copilul trebuie să poată recunoaște că nu s-a conformat standardului.

Este important ca pe parcursul acestui proces părinții să-l învețe pe copil să nu-i fie frică doar de suferința generată prin pedepsirea purtării nepotrivite. O asemenea frică alungă posibilitatea de a aprecia consecințele comportamentului lui asupra altora. Hotărât, dar cu dragoste, părinții ar trebui să-și ia timp pentru a-i explica cu grijă consecințele comportamentului și, în cele din urmă, ei sunt cei care își cresc copiii cu un caracter matur.

Dezvoltarea stăpânirii de sine

Mai întâi, comportamentul rău și pedeapsa apar în prezența părintelui. De aceea, copilul învață să nu mai repete acel comportament când mami sau tati sunt de față. Dar ce va face copilul când părintele nu este prezent pentru a-i supraveghea comportamentul? Luați ca exemplu un incident în care este vorba de cuvinte urâte. Acasă, părinții l-ar pedepsi pe copil pentru aceasta. La joacă, unde nu este prezent nici un părinte sau nici un adult care să poată auzi, copilul învață că nu va fi pedepsit, ci dimpotrivă, ar putea fi chiar răsplătit câștigând atenția celorlalți. Copilul învață că nu trebuie să se simtă neliniștit pentru că a vorbit urât decât în prezența lui mami sau a lui tati.

Evident, conștiința copilului nu s-a dezvoltat încă pe deplin. Noi nu dorim ca fiul sau fiica noastră să-și formeze obiceiuri bune doar de frica pedepsei. Teama sau neliniștea nu sunt suficiente. A fi prins nu este suficient. Sentimentul de vinovăție nu este suficient. Noi dorim ca el să-și dezvolte un control interior, pentru ca atunci când mami sau tati nu sunt prezenți, chiar dacă pedeapsa nu va fi rezultatul final, copilul să aleagă, totuși, un curs potrivit al acțiunii.

Din moment ce este foarte clar că nu îți poți pedepsi copilul dacă nu ești de față, care este soluția? Adeseori vei descoperi ceva rău în comportament după ce s-a întâmplat, de la un profesor, observând un obiect spart sau urme de prăjitură pe față. În acest moment, orice acțiune pe care o faci se numește „pedeapsă întârziată„. Totuși, cu cât apare mai târziu, cu atât crește posibilitatea ca el să nu-și mai amintească sau să nu înțeleagă de ce este pedepsit.

Stăpânirea de sine îi va permite copilului să cugete foarte bine când alege să facă ceva. Se poate ca o multitudine de alegeri raționale și iraționale să îl înconjoare, dar dacă el este călăuzit de o stăpânire interioară care începe să înmugurească, el nu va ceda propriilor interese personale. El nu va acționa din impuls, ci va alege în mod

deliberat și înțelept.

Ca părinți și profesori nu trebuie să așteptăm prea mult de la copil. O faptă prostească a unui copil nu îl face criminal. Totuși, dacă el nu își dezvoltă stăpânirea de sine, atunci va ceda permanent dorințelor celorlalți. Dat fiind faptul că un astfel de copil nu poate hotărî pentru el, alegerile lui vor fi aproape complet impulsive sau dependente de cerințele grupului, într-adevăr, o sursă pe care nu te poți bizui!

Reguli, reguli, reguli... Ești conștient că există?

Este nevoie de câțiva ani pentru a învăța și înțelege principiile binelui și ale răului. De aceea, părintele trebuie să aștepte până când copilul și-a dezvoltat capacitatea mintală de a aplica principiile învățate într-o anumită situație și la alte situații. Orice încercare de a-l forța să învețe astfel la o vârstă fragedă, pur și simplu nu va merge. La început, copilul învață cum să se raporteze la un anumit principiu într-o anumită situație. Pe măsură ce capacitatea lui de înțelegere îi mărește percepția binelui și răului în situații diferite dar asemănătoare, el va învăța să aplice principiul învățat. Dar aceasta nu se aplică și preșcolarilor. Pentru cei foarte mici, o purtare bună înseamnă să o asculți pe mami, să-i ajuți pe ceilalți sau să vii când ești strigat. O purtare rea înseamnă să nu faci aceste lucruri.

După spusele renumitului cercetător elvețian al comportamentului, Piaget, un pionier în explicarea modului în care apare învățarea a ceea ce este moral, când copiii între 2 și 5 ani joacă Marbles (un joc cu bile, n.tr.), ei nu prea sunt conștienți de reguli. Copiii de această vârstă nu încearcă să câștige. În loc de aceasta, lor le place să învârtă bilele și să tragă în bile. Totuși pe măsură ce copiii se apropie de vârsta de 5 ani, ei devin conștienți de reguli observând și imitând pe alți copii. În general, copiii nu prea sunt conștienți de reguli și nu înțeleg cum să coopereze când trebuie să țină cont de reguli.

Între 5 și 10 ani apare un nou set de atitudini și comportamente legate de jocuri. Copiii devin preocupați de reguli. Ei au foarte multe întrebări: „Totdeauna se joacă așa?„ „De ce?„ „Nu se poate juca și altfel?„

Pe la vârsta de 10 ani, copiii încep adesea să inventeze propriile reguli pentru jocuri. De ce există o diferență între felul în care se joacă un copil de 7 ani și felul în care se joacă un copil de 12 ani? Copiii mici privesc regulile ca fiind sfinte și de neatins. Ei cred că regulile vin de la părinți, de la autorități sau de la Dumnezeu, într-o formă de neschimbat. Din moment ce regulile rămân pentru totdeauna, nu trebuie puse la îndoială sau schimbate. Nerespectarea unei reguli ar face jocul necinstit, iar aceasta ar fi de neconceput pentru această vârstă. Ascultarea este întotdeauna bună; neascultarea este rea. Ei văd lucrurile doar în mod absolut și ignoră intențiile.

Pe măsură ce copiii se maturizează, gândirea lor începe să se schimbe. Ei nu mai văd regulile ca fiind sfinte și de neschimbat. Dacă jucătorii se pun de acord, regulile pot fi schimbate după dorință. Ei nu mai judecă binele și răul în funcție de autoritatea absolută, ci acum binele este considerat ca ceva social. La această vârstă, copiii nu consideră că legile vin de la părinți sau de la Dumnezeu, ci de la oameni care au căzut de acord asupra lor.

Ce legătură există între aceste perspective în schimbare și dezvoltarea caracterului? Părintele obișnuit se va supăra mult mai mult atunci când copilul sparge din greșeală un bibelou de sticlă scump decât dacă sparge un pahar ieftin, obișnuit. În majoritatea cazurilor, cu cât obiectul este mai valoros, cu atât pedeapsa este mai mare. Din aceasta, copilul trage concluzia că ceea ce este bun sau rău este rezultatul acțiunii, și nu intenția lui.

Totuși, după vârsta de 7 ani, majoritatea copiilor pot face distincția între o minciună deliberată și o greșeală. Un copil mic privește orice declarație neadevărată ca minciună, în timp ce un copil mai mare se gândește dacă este deliberată sau nu. Pentru un

copil de 5 ani, furtul este întotdeauna ceva rău. Când ajunge la 8-9 ani, el poate raționa până la un anumit nivel. El își poate da seama mai bine, de exemplu, că nu este bine să minți, mai degrabă decât că „Nu e bine să o mint pe mama.„ Cam după vârsta de 10 ani, copilul ar trebui să poată lua în considerare intenția de a face o acțiune. El va începe să considere că este cu totul altceva să furi un măr atunci când ești înfometat, decât să furi doar de dragul de a fura. Un copil de această vârstă este în stare să ia în considerare împrejurările variate care influențează acțiunea. În acest stadiu, copilul poate privi problema din diferite unghiuri de vedere și poate folosi mai multe variante pentru rezolvarea ei.

Capacitatea limitată a copilului de a raționa a fost demonstrată vara trecută în timpul vizitei la sora mea. Într-o seară, m-am supărat în mod special când Cyndy, prietena fiului meu, Rodney, a făcut un experiment propriu folosindu-l ca subiect pe nepotul meu, Brent. Cyndy i-a pus în față lui Brent, un băiat deștept de 8 ani, două borcane identice. În fiecare era aceeași cantitate de apă. În timp ce Brent urmărea cu atenție, Cyndy a turnat conținutul unui borcan într-o pungă de plastic și apoi într-un borcan subțire și înalt. Printre câteva chicotituri și legănări, Cyndy i-a cerut lui Brent să urmărească atent în timp ce ea a luat al doilea borcan și l-a turnat într-o pungă de plastic, iar apoi într-un borcan lat și mic. Apoi, Cyndy i-a cerut să-i arate borcanul cu cea mai multă apă. Deși văzuse că ambele borcane aveau la început aceeași cantitate de apă, el a arătat spre cel înalt și îngust care doar părea că are mai multă apă.

Cyndy a condus acest experiment ca fiind proiectul unui specialist. Ea demonstra teoria lui Piaget care spune că ei, copiii, nu pot anticipa rezultatele comportamentului lor. Pur și simplu, mințile lor nu au capacitatea de a face asemenea judecăți. Copiii aflați la un nivel mai de jos își bazează concluziile legate de experimentul cu apă pe perceperea nivelului de apă din vasul înalt și îngust ca fiind mai ridicat decât în vasul lat și mic. El va lua

această hotărâre chiar dacă a văzut foarte clar cantitățile egale de apă turnate în cele două vase. Copilul deține informațiile necesare, dar modul în care percepe realitatea îl îndreaptă spre o concluzie greșită.

Acesta este doar un exemplu de capacitate limitată a copilului de a raționa de la cauză la efect. Copilul învață să facă distincția dintre bine și rău prin încercări și greșeli. „O, da, încercare„ veți spune cu un zâmbet cunoscut! An de an copilul se maturizează și trăiește consecințele naturale ale comportamentului lui; astfel, el va învăța treptat să facă alegeri adecvate. Uneori, părinții uită de procesul treptat prin care se formează caracterul. Dacă l-au învățat pe copil odată, ei se așteaptă ca el să țină minte pentru totdeauna.

Mulțime versus caracter

După cum s-a arătat mai devreme, la început copiii învață să distingă binele de rău de la părinți, de la frați și de la alți membri ai familiei. Pe măsură ce cresc, orizontul lor social se lărgește incluzând vecinătatea, școala și prietenii de la biserică. Acum, copilul devine conștient de faptul că standardele din cămin nu sunt și standardele altora. De exemplu, acasă s-ar putea ca mama să îl laude sau să-i dea o recompensă pentru că trăncănește cu frații și surorile lui, dar în grupul lui de prieteni un astfel de comportament nu ar fi acceptat.

Pe măsură ce se înmulțesc ocaziile în care copilul interacționează în interiorul unui grup social, influența grupului asupra lui crește. Când standardele din cămin intră în conflict cu standardele prietenilor, aproape întotdeauna influența prietenilor va câștiga. La școală comportamentul copilului este controlat de școală și de regulile din clasă. Nerespectarea acestor reguli atrage după sine pedeapsa și dezaprobarea din partea profesorilor, chiar dacă atrage și aprobarea din partea prietenilor. În ciuda faptului că înșelarea este condamnată dintotdeauna în familie, printre colegii lui de clasă

a copia la lucrări poate fi considerat ceea ce ar trebui să faci și poate atrage după sine aprobarea întrutotul.

Prin interacțiunea socială, copilul învață codurile morale pe care le respectă ceilalți. De asemenea, el are ocazia să vadă cum este perceput comportamentul lui de către ceilalți. Dacă purtarea lui atrage răspunsuri favorabile, el va fi puternic motivat pentru a continua în acest fel. Dacă, totuși, primește semnale negative, el va tinde să-și schimbe standardele și să le accepte pe cele care îi vor mări popularitatea printre prieteni. Copilul care este respins sau doar tolerat de către prietenii lui nu are ocazia să învețe standardele grupului. Copilul respins din punct de vedere social poate fi puternic motivat să primească acceptarea din partea grupului, dar încercările lui de a câștiga acceptarea ar putea eșua în mod repetat, deoarece el nu înțelege codul de comportament din cadrul grupului în care caută acceptare. Ce trebuie să facă părintele?

Dat fiind faptul că influența prietenilor afectează foarte mult dezvoltarea caracterului unui copil, este important ca grupul cu care se identifică să aibă standarde morale în conformitate cu cele învățate în cămin. Când codul moral al prietenilor este în conformitate cu cel din familie, de la școală, din vecinătate și de la biserică, se pune o bază solidă pentru o adaptare personală și socială în viitor. Dacă, prin contrast, grupul de prieteni al copilului fură din magazine sau distruge proprietăți în mod persistent, copilul care acceptă acest standard drept cod moral poate deveni un delincvent. De aceea, tipul de prieteni pe care îi are este mult mai important decât numărul de prieteni cu care se simte bine.

Formarea unor obiceiuri mai bune

Tommie, un băiețel de patru ani, se înfurie pe mama lui pentru că ea refuză să-i cumpere un Popsicle atunci când vagoneta de înghețată trece pe lângă ei. Înseamnă aceasta caracter ruinat? Secretosul de Steve minte când îl întrebi de unde are mănușa de

baseball pe care ai găsit-o ascunsă în dulapul lui. Înseamnă aceasta caracter ruinat? Sâcâitoarea de Sally îți spune să taci din gură atunci când o anunți că nu poate ieși cu prietenii. Înseamnă aceasta caracter ruinat? Richard îl bate la cap pe fratele lui mai mic. Înseamnă aceasta caracter ruinat?

O întâmplare izolată nu ruinează caracterul. Desigur, un astfel de caracter te îngrijorează, însă trebuie să înțelegi că este vorba despre o repetare a unei anumite fapte care determină un obicei și formează caracterul. De fiecare dată când i se permite copilului o faptă rea, se stabilește un obicei care poate fi riscant pentru dezvoltarea caracterului. Invers, de fiecare dată când repetă o faptă bună se clădește caracterul. Gândurile dau naștere unor fapte. Faptele dau naștere unor obiceiuri. Obiceiurile formează caracterul. Seamănă caracter și vei secera viață.

Cum pot părinții să-i ajute pe copii să dezvolte standarde consistente de creștere în direcția bună? Capitolul despre disciplină a vorbit despre răspunsul potrivit al părintelui pentru un copil care se poartă sfidător, dar există nenumărate situații care nu implică o provocare directă la adresa autorității; părintele se poate folosi de aceste situații pentru a-l ajuta pe copil să-și dezvolte obiceiuri mai bune. Cum poate un părinte să-l determine pe copilul lui să se spele pe dinți regulat, să-și facă patul sau să-și strângă hainele? Cum îl poate învăța să fie responsabil în privința banilor, a comportamentului frumos la masă sau în privința curtoaziei? Sau ce poate face atunci când copilul miorlăie, se strâmbă, se murdărește sau pierde vremea?

O îndrumare adecvată are cel mai mare succes atunci când copilul poate asocia reacțiile plăcute cu ceea ce este bine și reacțiile neplăcute cu ceea ce este rău. De exemplu, copilul va repeta faptele pentru care a fost răsplătit. S-a stabilit cu deplină siguranță că răsplata este un factor care determină puternic comportamentul.

Dacă răsplata influențează comportamentul, atunci, controlând răsplata, îl poți îndrepta spre formarea unor obiceiuri mai bune și a

unui comportament responsabil. Totuși, mulți părinți se opun: „În casa noastră nu este permisă folosirea mitei în vederea obținerii unei purtări bune!„ Adevărul este că tu răsplătești sau pedepsești anumite fapte în căminul tău indiferent dacă îți dai sau nu seama de asta. Un copil care primește atenție specială atunci când este bolnav se poate preface pentru a primi mai multă atenție. Un copil care obține ce vrea dacă plânge, va plânge și mai tare pentru a i se îndeplini dorințele.

Din păcate, unii adulți ignoră tehnicile pozitive de încurajare considerându-le mită; totuși, întreaga societate se bazează pe un sistem de încurajare. Când faci un serviciu, primești o plată. Dacă faci un act eroic, societatea te poate răsplăti cu o medalie pentru curaj. După cincizeci de ani de muncă într-o companie, te poți aștepta la un ceas de aur. Prin recompense, eforturile personale sunt prețuite; totuși, părinții nu le folosesc acolo unde acestea fac cel mai mare bine copilul lor.

Linia de demarcație dintre mită și încurajare este de multe ori fină, dar totuși distinctă. A oferi unui copil recompense mai mari și mai bune după ce a refuzat să facă ce l-ai rugat este mită evidentă și o stratagemă neînțeleaptă. Dacă mama strigă: „Vino aici, Ginger„ și Ginger răspunde cu ton ridicat: „Nu!„ mama nu ar trebui să-i ofere lui Ginger o bomboană dacă nu o va asculta. Părintele nu trebuie să folosească recompensele când îi este provocată autoritatea, pentru că aceasta nu va face decât să încurajeze sfidarea. Totuși, nu înseamnă mită, plănuirea dinainte a unui stimulent pentru o purtare bună când copilul nu a provocat autoritatea părintelui.

Când recunosc puterea pe care o are persistența stimulentelor, părinții pot face mai bine distincția între comportamentele pe care le permit și cele pe care nu le permit.

Legea încurajării

Tehnica cea mai eficientă de controlare a comportamentului este legată de legea încurajării: comportamentul care dă naștere

consecințelor dorite se va repeta. Pe scurt, dacă unui copil îi place ceea ce se întâmplă ca rezultat al purtării lui, el va tinde să repete acea purtare. Dacă Linda încearcă o nouă coafură care atrage după sine numeroase complimente, ea își va menține acea coafură. Dacă Billy încearcă un nou stil de lovire la baseball și nimerește poarta, el va continua să utilizeze noua tehnică.

Din păcate, multe mame și mulți tați folosesc, fără să-și dea seama, legea încurajării, făcându-i pe copii să devină nesuferiți. De exemplu, în timp ce face cumpărături, mama se întâlnește cu o prietenă și îi face o vizită. Micuța Marty îi cere ceva pe un ton liniștit. Mama, fiind ocupată cu discuția, nu îi răspunde. Vocea lui Marty răsună din ce în ce mai tare și mai miorlăită până când mama nu o mai poate tolera. E ceva cunoscut? În cele din urmă, mama întrerupe conversația și o ascultă pe Marty. Când mama procedează așa, ea încurajează tonul ridicat și smiorcăit.

Să aruncăm o privire într-o sală cu 48 de elevi în clasa întâi. Doi profesori se pregătesc să conducă ora de citire în grupuri mai mici. În spatele sălii se află doi studenți care stau liniștiți și așteaptă să vadă cât de des vor spune profesorii elevilor să stea jos în următoarele șase zile și câți copii se ridică de la locurile lor la intervale de 10 secunde într-un timp de 20 de minute.

În primele șase zile, aproximativ trei copii s-au ridicat de la locul lor la fiecare 10 secunde. Profesorii au spus: „Stai jos!„ de aproximativ șapte ori într-un timp de 20 de minute. Când profesorilor li s-a cerut să le spună copiilor să stea jos mai des, frecvența a crescut de la șapte la 27 de ori la fiecare 20 de minute. Au urmat rezultate ciudate. Copiii s-au ridicat de mai multe ori. Acum exista un număr obișnuit de 4,5 copii care se ridicau la fiecare 10 secunde. Acest procedeu a fost folosit când înapoi, când înainte. Ridicatul în picioare a crescut pe măsură ce profesorii rosteau mai des cuvintele „Stai jos!„.

În cele din urmă, profesorilor li s-a cerut să nu le mai spună copiilor să stea jos. În schimb, ei trebuia să îi aprecieze pentru că

stăteau jos și lucrau. Acum, mai puțin de doi copii se ridicau în picioare la 10 secunde. Rostirea cuvintelor „Stai jos„ încuraja ridicarea în picioare. Profesorii credeau că spunându-le copiilor să stea jos aveau rezultate, deoarece copiii se așezau, dar acesta era doar efectul imediat. Profesorii nu au remarcat efectul pe termen lung decât când au învățat ce trebuie să urmărească.

În această capcană a pânzei de păianjen sunt prinși și părinții. Cu cât părintele critică, cicălește și pedepsește mai mult, cu atât se înrăutățește comportamentul copilului. Haideți să învățăm care sunt comportamentele care trebuie răsplătite și care sunt cele care nu trebuie luate în seamă.

Pune încurajarea în cercul învingătorului

Mama se chinuia mult cu Patrick, un băiețel de 4 ani. Micuțul ei scump atingea adesea obiecte sau îi lovea pe oameni, își scotea sau rupea hainele, vorbea urât cu ceilalți, o chinuia pe cea care avea grijă de el, prezenta diferite amenințări, se lovea singur, se supăra repede și cerea o atenție permanentă. În cele din urmă, mama l-a dus la o clinică unde i s-a pus diagnosticul de persoană foarte activă, cu posibile leziuni pe creier și cu capacitate verbală scăzută.

I s-a cerut unui terapist să-i observe comportamentul de acasă timp de o oră zilnic, într-o perioadă de 16 zile. În timpul unei ore, Patrick a manifestat de la 25 până la 112 fapte condamnabile de către mama lui. Când acestea apăreau, mama obișnuia să-i răspundă explicându-i cu răbdare de ce nu ar fi trebuit să facă așa. Uneori, încerca să-i atragă atenția spre o altă activitate. Alteori, îl pedepsea luându-i o jucărie sau un obiect folosit cum nu trebuie, dar, de obicei, el o forța să-i înapoieze obiectul aproape imediat. Ocazional, mama îl așeza pe un scaun ca pedeapsă. O furie asurzitoare urma după o astfel de disciplinare, în timp ce mama se străduia să-l facă să se oprească.

Comportamentul lui Patrick a fost schimbat prin ceea ce eu

numesc *Operația păcălitoare*. Un observator din casă urma să-i dea indicații mamei ridicând unul, două sau trei degete. Un deget indica o purtare condamnabilă, aceasta însemnând că mama trebuia să-i spună lui Patrick să înceteze, cu alte cuvinte, să-l avertizeze. Dacă Patrick nu înceta, terapistul ridica două degete. Aceasta însemna că mama trebuia să-l ducă imediat pe Patrick în camera lui și să închidă ușa, deci să-l pedepsească. El urma să stea acolo până când se liniștea. Dacă Patrick se juca frumos, terapistul ridica trei degete. Aceasta îi spunea mamei că trebuie să-i acorde atenție lui Patrick, să-l laude sau să manifeste afecțiune fizică față de el - să încurajeze comportamentul dorit.

Faptele condamnabile ale lui Patrick s-au împuținat ajungând aproape de zero în câteva zile, iar instrucțiunile au dat naștere unei interacțiuni între mamă și fiu tot mai bune și continue. De asemenea, au dispărut faptele condamnabile. El primea mai multă afecțiune din partea mamei și se apropia de ea pe căi mai afective. Mama lui Patrick a înțeles că răspunzând cu atenție și afecțiune la comportamentul bun al lui Patrick și pedepsind cu blândețe și consecvență atunci când avertizarea nu dă rezultate, ea poate schimba comportamentul lui Patrick. Și tu poți schimba comportamentul copilului tău folosind metoda *Operația păcălitoare*. Aceasta te așează pe tine și încurajarea ta în cercul câștigătorului și, în cele din urmă, pe copilul tău într-o dispoziție mai fericită!

De unde vin întăritorii și pedepsitorii?

Cercetările asupra comportamentului au demonstrat într-un mod convingător că rezultatele care urmează după un comportament vor întări sau vor slăbi acel comportament. Cele care întăresc se numesc *întăritori*, iar cele care slăbesc se numesc *pedepsitori*.

Trei tipuri de întăritori sunt în mod special importante pentru părinți - aspectul social, activitatea și simbolul. Întăritorii sociali implică purtarea părintelui, tonul vocii, cuvintele de laudă, atenția,

zâmbetul, atingerea și apropierea. Unii părinți folosesc întăritorii sociali din instinct, dar alții trebuie să învețe să-i folosească.

Câteva lucruri esențiale sunt cruciale pentru folosirea corectă a încurajării sau întăririi sociale. Când apare comportamentul corect, (1) să reacționezi imediat, (2) să reacționezi cu entuziasm și (3) să repeți procesul de câteva sute de ori. Urmărește felul în care tatăl folosește întărirea socială când îl învață pe Steven un joc nou.

Tata: „Scopul jocului este să muți piesa ta în jurul tablei și să fii primul care ajunge acasă. Trebuie să dai un doi cu zarurile ca să poți începe jocul. Ce trebuie să dai ca să poți începe jocul?„

Steven: „Un doi!„

Tata: „Bravo! De fiecare dată când ai același număr pe ambele zaruri mai poți să dai încă o dată. Dacă dai un șase poți să te întorci înapoi fără să mai mergi pe toată tabla. Ia spune-mi, cum poți să dai de două ori când îți vine rândul?

Steven: „Dacă zarurile au același număr.„

Tata: „Foarte bine! Te descurci foarte bine când înveți jocul ăsta! Poți să trimiți un alt jucător înapoi dacă ajungi pe locul lui. Oricum, dacă e pe un pătrat albastru e în siguranță. Poți să stai lângă el pe pătratul albastru. Cum poți să trimiți pe cineva înapoi?

Steven: „Dacă mă opresc pe pătratul albastru.„

Tata: „Nu uita, pătratele albastre sunt zone de siguranță. Ești foarte atent și asta e important la jocul ăsta. Prinzi chiar foarte repede. Sunt sigur că o să fii un jucător foarte isteț.„

Ai observat că tata a luat regulile complexe și le-a împărțit în pași mici cu mișcări, obiective, numere și culoare? După ce explica fiecare pas, Steven era pus să repete. Cu entuziasm, tatăl încuraja imediat fiecare răspuns corect. Steven a văzut că aceasta este o experiență pozitivă de învățare. Chiar dacă Steven greșea, tata nu îl cicălea, nu îl pedepsea și nu îl umilea. În loc de aceasta, tata îi lăuda eforturile.

În următoarele exemple, părintele etichetează anumite comportamente și întăritori, după care folosește întăritorii în diverse contexte sociale.

Mama: „Mulțumesc că ai pus masa, Mindy. Nici măcar nu a trebuit să te rog.„

Tata: „Barry, ăsta e unul dintre cele mai frumoase rapoarte pe care le-ai făcut. Sunt mândru de lucrarea ta.„

Mama: „Mindy, rochia ta nouă stă foarte frumos pe tine. Sunt așa de mândră de felul cum coși.„

Tata: „Îți mulțumesc că ai aruncat gunoiul, Barry; apreciez faptul că îl duci fără să-ți amintesc eu.„

În fiecare din exemple, mama și tata au lăudat eforturile sau comportamentul mai degrabă decât copilul. Deseori, copilul nu răspunde la ceea ce părintele numește *laudă*. De exemplu, dacă spui unui copil că este „un înger„ el nu va sări de bucurie. S-ar putea să-și amintească de toate momentele în care nu s-a purtat ca un înger. Dacă lauda nu se potrivește cu ce simte el, există șanse să o respingă. Totuși, dacă copilul a muncit din greu ca să îndeplinească o anumită sarcină și tu îi lauzi eforturile, aceasta poate fi mult mai ușor folosită ca un întăritor. „Doug, mă uit la tine de un timp încoace. Ai lucrat din greu pentru lucrarea la aritmetică. Văd că toate răspunsurile tale sunt corecte. Lucrarea ta e îngrijită și curată. Te descurci excelent și sunt mândru de tine.„ Astfel de complimente pot fi crezute. De obicei este mai bine să acorzi atenție comportamentului copilului decât să îl lauzi pur și simplu pe copil.

Folosirea întăritorilor sociali poate părea simplă, dar apar și probleme. Unii copii pur și simplu nu vor să accepte declarații pozitive despre ei înșiși. Când folosești un întăritor, ei îl neutralizează printr-o „aruncare deoparte„. Iată ce se întâmplă.

Mama: „Mindy, rochia ta nouă stă foarte frumos pe tine. Sunt așa de mândră de felul cum coși.„

Mindy: „Arată groaznic. Pierd vremea degeaba cu cusutul și sunt prea grasă și...„ Sau:

Tata: „Barry, ăsta e unul dintre cele mai frumoase rapoarte pe care le-ai făcut. Sunt mândru de lucrarea ta.„

Barry: „Eee, aș fi putut să fac mai bine.„

În aceste exemple, celălalt te pedepsește pentru că îi oferi sprijin. Ca rezultat, probabil te vei descuraja și vei renunța. O cale prin care se pot depăși astfel de răspunsuri este etichetarea lor ca „aruncare deoparte„. Când oricine din familie folosește așa ceva verbal, etichetează-l ca o „aruncare deoparte„ și spune-i că a întrecut măsura. Recunoaște de asemenea că aceste comentarii de depreciere indică o stimă de sine scăzută, iar apoi ajută acea persoană să-și stabilească o imagine de sine mai bună.

O altă greșeală des întâlnită este „mesajul dublu„ adică, exprimarea concomitentă a unui întăritor și a unui pedepsitor. Un astfel de pachet este înfășurat cu o panglică negativă. Aceia care folosesc „mesaje duble„ încurajează un comportament prin laudă sau aprobare, dar, la sfârșit, le iau înapoi. Ceea ce este ciudat la mesajele duble este faptul că „victima„ nu se poate plânge, pentru că la început a primit un întăritor, o încurajare. Oricum, în final întăritorul a fost retras, indiferent cât de subtil. Un exemplu potrivit:

Mama: „Mike, te-ai jucat așa de liniștit cu mașinile tale! Apreciez mult o schimbare: puțină pace și liniște.„

Tata: „Mulțumesc c-ai venit la timp la cină, Barry. Foarte frumos din partea ta. Dar ce-ai zice dacă data viitoare, înainte să vii, te-ai spăla pe mâini și pe față?„

Mama: „Raportul tău nu e chiar rău, Barry, dar ai putea să-l faci mai bine dacă te-ai strădui mai mult. Ai văzut raportul lui Mindy? Ea a luat numai note de 10.„

Tata: „Barry, mersi c-ai încercat să faci curățenie în atelier, dar data viitoare fă-o cum trebuie. Ia uite ce dezordine ai lăsat aici. Trebuie s-o iau eu de la capăt.„

Mulți părinți trimit mesaje duble fără să se gândească. Totuși, mesajul dublu este unul dintre obstacolele cele mai distrugătoare în calea întregului proces de încurajare. Fii atent în următoarele zile la laudele pe care le aduci. Trimiți cumva mesaje duble care până la urmă strică totul?

Întăritori de activitate

Întăritorii sociali sunt cel mai ușor de folosit dintre toți întăritorii. Ei ne stau întotdeauna la dispoziție și necesită doar rostirea cuvintelor. Întăritorii de activitate se află probabil pe locul următor din punct de vedere al posibilității de a-i folosi. Jocurile, cititul cu voce tare, alergarea până la țintă, privitul la televizor, joaca în aer liber, coacerea prăjiturilor, ajutorul la pregătirea mesei, povestirea unei glume, „cine ajunge primul„ toate acestea pot fi folosite ca întăritori. Aceste activități reprezintă niște instrumente puternic motivatoare. Și totuși, adeseori nu recunoaștem și nu apreciem valoarea lor.

Ținta noastră este de a-i învăța pe copii că purtarea bună primește o răsplată mai bună decât purtarea urâtă. Putem realiza acest lucru oferind în mod constant ocazii în care să învețe această regulă generală. De exemplu:

Mama: „Jenny, tu ai ajuns prima la masă în seara asta, așa că tu mă vei ajuta să servesc desertul.„

Tata: „Jeff, ți-ai terminat temele foarte repede. Ce-ai zice dacă ai citi cu voce tare o povestire la altarul de familie din seara asta?„

Când folosești un întăritor de activitate alege întotdeauna activitatea cel mai puțin dorită în favoarea celei mai mult dorite. Iată cum:

Mama: „Jenny, imediat ce ai terminat cele 15 minute de studiu la pian o să facem prăjituri împreună. Bine?„

Tata: „Jeff, de îndată ce ai plivit stratul de flori de lângă aleea din față o să ne jucăm împreună leapșa.„

Dacă îi dai copilului posibilitatea de a alege, întăritorii pot avea succes. De exemplu, e ora de culcare pentru Kenny, un băiețel de 8 ani, iar el tocmai a început să se uite la o emisiune nouă la televizor. Mama e ispitită să-i pună lui Kenny să se ducă la culcare, că dacă nu... Există șanse mari ca el să protesteze de mai multe ori. Mama va continua probabil să îl cicălească și amândoi vor fi în cele din

urmă frustrați și supărați. Dar observați felul în care această mamă a făcut față situației.

Mama: „Kenny, îmi pare așa de rău că nu te-am prins înainte să începi să te uiți la emisiunea asta. Nu e niciodată distractiv să te întrerupă cineva în mijlocul programului. Să-ți spun ceva. Te îmbraci cu pijamalele. După aceea te las să te hotărăști dacă te uiți mai departe la televizor sau preferi să ne citești o povestire din noua ta carte. Dar indiferent de ce te hotărăști, trebuie să fii gata de culcare nu mai târziu de opt și jumătate.„

Oferindu-i lui Kenny posibilitatea de a alege, mama a rezolvat de fapt două probleme dintr-un foc. Kenny s-a uitat la televizor (un întăritor), iar mama l-a pus la culcare la timp. Acordarea posibilității de alegere reprezintă un pas foarte important spre reușita întăritorilor. De asemenea, luarea unei hotărâri ajută la dezvoltarea caracterului.

Și apoi, întăritorii - simbol

Pe tărâmul întăritorilor - simbol se află lucruri ca puncte, steluțe, semne, tabele și bani. Copilul acumulează aceste simboluri și primește ceva în schimb când atinge o țintă pe un termen lung stabilit dinainte. Folosind împreună întăritorii sociali cu cei simbol, părinții pot obține cea mai mare schimbare posibilă în timpul cel mai scurt. Ce comoară pentru părinții care s-au descurajat văzând cât de lent se schimbă comportamentul!

Cum merg lucrurile? Să spunem că ai un copil de 10 ani care ascultă cu încetineală, neglijează datoriile gospodărești și are nevoie să-i amintești permanent că trebuie să studieze la pian. Ți se pare ceva cunoscut? Să vedem dacă putem schimba comportamentul acestui copil folosind următorii întăritori simbol: punctele și tabelul. Sunt necesari următorii pași:

1. Fă o listă a responsabilităților care au nevoie de încurajare. Pentru majoritatea copiilor sunt potrivite între zece și cincisprezece

responsabilități - pentru copiii mai mici, mai puține, pentru cei mari, mai multe. Pune pe listă câteva responsabilități pe care copilul le împlinește deja foarte bine, pentru ca să îl poți încuraja să câștige puncte. Tabelul poate semăna cu cel arătat aici:

MODEL DE TABEL

NUMELE..... DATA.....

1. Mi-am schimbat hainele când am venit de la școală.
2. Mi-am făcut patul și am făcut ordine în camera mea înainte să plec la școală.
3. I-am dat de mâncare câinelui înainte de micul dejun.
4. Mi-am strâns jucăriile înainte de culcare.
5. Mi-am făcut studiul biblic.
6. Am fost în pat la ora opt și jumătate.
7. Am ascultat din prima când am fost rugat ceva.
8. Am ajutat la spălatul vaselor.
9. Am studiat la pian fără să mi se amintească.
10. M-am sculat imediat ce am fost chemat.
11. Am spus „te tog„ și „mulțumesc„.
12. L-am ajutat pe tata.
13. Am ajutat-o pe mama.

2. Copilul trebuie să bifeze prin semne, puncte, steluțe sau semne colorate fiecare responsabilitate îndeplinită până la culcare. Pune punctele cele mai multe pentru sarcinile cele mai dificile. Copilului trebuie să i se acorde privilegiul de a trece semne sau steluțe, de a număra punctele sau de a le colora. O variantă este să-i dai mici sume de bani pentru fiecare sarcină îndeplinită așa cum trebuie. De asemenea, poți să retragi banii dacă s-a purtat urât și neglijent. Dacă nu a îndeplinit trei sarcini într-o zi, nu i se vor acorda nici bani și nici puncte. Folosind banii ca întăritor, câștigi un avantaj, și

anume, îi dai lecții de administrare a banilor. Învață-l pe copil să economisească, să cheltuiască și să dea o zecime lui Dumnezeu. Suma economisită se poate acumula sau se poate păstra pentru a oferi o recompensă - o jucărie, un articol de îmbrăcăminte, o mănușă de baseball. Ai putea să-l rogi pe copil să-și deseneze imaginea cadoului pe tabel, pentru ca să vizualizeze mai bine ținta.

3. La sfârșitul săptămânii adună punctele, steluțele sau banii pentru ca el să poată vedea ce progrese a făcut.

4. Lista de responsabilități nu ar trebui să se schimbe decât după o perioadă de patru-șase săptămâni, aceasta fiind perioada necesară formării unui nou obicei.

Pune deoparte acest tabel după ce l-ai folosit patru-șase săptămâni. Mai târziu, poți să-l folosești din nou cu rezultate excelente. Tabelele trebuie adaptate vârstei copilului, dar sunt eficiente de la vârsta de trei ani până la vârsta adolescenței. (Capitolul următor prezintă modul în care poți dezvolta un sistem de tabele pentru adolescenți.)

Dacă vezi că fiului sau fiicei tale îi este încă greu să îndeplinească sarcinile de pe tabel, poate că trebuie să „crești„ întăritorul. De exemplu, dublează punctele sau banii. Acest sistem va funcționa dacă întăritorul imediat și ținta pe termen lung sunt folosite corect și dacă acestea sunt destul de puternice. O mamă mi-a spus că sistemul tabelului a eșuat în căminul ei. Ea folosise banii ca întăritor, iar cuvintele ei erau „Pur și simplu n-a mers!„ După ce i-am pus mai multe întrebări, am aflat că fiul ei de 9 ani era un membru activ în 4-H. El creștea vite și le vindea în fiecare an. Până la vârsta de 9 ani el deja economisise 1.000 de dolari. Banii nu erau întăritorul potrivit pentru acest copil! Am discutat despre un posibil sfârșit de săptămână cu cortul ca răsplată și această variantă a mers excelent.

Mama și Stephanie discută:

Mama: „Stephanie, ești deja destul de mare. Mami vrea să te învețe cum să împarți lucrurile tale cu ceilalți. De fiecare dată când

o să te văd că împarți ceva cu altcineva, o să-ți dau câte un punct. Când ajungi la trei puncte o să primești o surpriză din punga asta cu surprize.„ (Mama îi arată punga.)

Stephanie: „Pot să primesc ceva acum?„

Mama: „Nu, mai întâi trebuie să câștigi trei puncte. Spune-mi acum, cum poți să primești o surpriză?„

Stephanie: „Când le dau jucăriile mele și altora.„

Mama: „Da, când le dai celorlalți jucăriile tale de trei ori vei primi o surpriză.„

O altă variantă a acestui program este punga. Vei avea nevoie de câteva obiecte ieftine de la un magazin de jucării, cu care va trebui să umpli punga. Când copilul se poartă așa cum trebuie, răsplătește-l mai întâi cu un întăritor social. După aceea lasă-l să ia un obiect din pungă. Această metodă este eficientă în mod special când vrei să-l înveți lucruri mărunte.

Părinții ne spun adesea că săptămâna imediat următoare cursului nostru despre întăritori este cea mai liniștită săptămână din câte își amintesc! De ce? Pentru că presiunea îndeplinirii sarcinilor zilnice și a comportamentelor responsabile stă pe umerii copilului, acolo unde trebuie să stea. Totuși, există încă foarte mulți părinți care preiau responsabilitatea de a face rost de hârtie atunci când copilul are nevoie, de a se asigura că temele sunt gata la timp, de a-l striga pe copil de nenumărate ori ca să nu întârzie la școală sau la serviciu sau de a-l duce cu mașina la școală pentru că a pierdut vremea și a pierdut și autobuzul pentru școală.

Când și cum vor înțelege părinții aceștia că purtarea responsabilă nu se obține protejând copilul, ci oferindu-i posibilitatea să simtă greutatea responsabilităților și să vadă consecințele faptelor lui? Când nu își face partea, mami și tati nu trebuie să-l protejeze jucând rolul „bunului„ părinte. Părinții trebuie să lase consecințele naturale să se arate. Pe lângă faptul că suferă consecințele naturale, copilul are nevoie de ceva puternic care să îl ajute să facă ce e bine și care să îl motiveze; aceasta îl va ajuta să facă ceea ce este bine și

să evite răul și iresponsabilitatea. Încearcă!. Rezultatele îți vor plăcea.

Ignoră comportamentul negativ

Când încerci să îmbunătățești comportamentul copilului tău, acordă puțină atenție sau chiar deloc lucrurilor pe care nu vrei ca el să le facă. Fiul nostru, Mark, a scris o lucrare la engleză de 10 pagini intitulată: „Doi bărbați pe Everest„. Profesoara i-a dat un 10+. În marginea din stânga ea a scris: „Mark, cred că este cea mai bună - probabil cea mai bună lucrare pe care ai făcut-o. Te-ai exprimat clar și logic. Lucrarea ta e îngrijită, bine organizată și atrăgătoare. Cred că ești foarte talentat la scris și sunt foarte mulțumită de ce ai făcut.„ Profesoara a făcut totuși cinci corecturi cu roșu pe prima pagină și șapte corecturi pe a doua. Destul de interesant, nu a menționat nimic în legătură cu corecturile. În nota ei doar a lăudat ceea ce a făcut bine și a ignorat greșelile. Această profesoară a înțeles cât valorează să încurajezi comportamentul bun și să treci cu vederea răul.

Într-o altă ocazie, tot această profesoară ne-a trimis un „Raport al profesorului despre progresul nesatisfăcător„ cu privire la un curs de dactilografiere. Din nou, ea nu a făcut nici un comentariu negativ, ci a spus numai lucruri pozitive. „Mark face progrese extraordinare. Sunt mândră de el!„ Dând la o parte *ne* din *nesatisfăcător*, ea l-a transformat într-un raport satisfăcător - o încurajare atât pentru părinți, cât și pentru elev!

Și tu poți învăța să faci așa. Nu lua în seamă comportamentul pe care vrei să-l înlături. Comentariile negative la adresa lui ar putea să-l încurajeze! Învață să răsplătești comportamentul pozitiv, iar comportamentul care nu este încurajat va dispărea în cele din urmă.

O discuție cu mama și tata

A-l învăța pe copil un obicei nou în timp ce încerci să-l înveți să scape de cele rele poate fi un proces lung și dificil chiar în împrejurările cele mai favorabile. Desigur, ambii părinți trebuie să participe la acest program dacă vrem ca procesul să se desfășoare repede. Ambii părinți trebuie să discute tipul programului de încurajare pe care îl vor folosi și, de asemenea, trebuie să se înțeleagă cu privire la întăritorii și pedepsitorii cei mai potriviți. Altfel, se poate ca un părinte să contureze un anumit comportament în timp ce celălalt încearcă să contureze unul opus. (Părinții singuri nu vor avea această problemă, cel puțin!) Așa că, începeți programul de încurajare discutând tactica pe care o veți folosi. Ar putea suna cam așa:

Tata: „Purtarea lui Barry se înrăutățește și cred că e timpul să facem ceva în privința asta, nu-i așa?„

Mama: „Eu am făcut ceva în privința asta. Când mă supăr destul de tare, mă ascultă.„

Tata: „Asta ai făcut, dar nu prea a ținut. Am auzit multe țipete și strigăte, și nu pot să le suport. Dacă am putea să încurajăm mai degrabă comportamentul lui bun decât pe cel rău, cred că vom avea rezultate mai rapide.„

Mama: „Pur și simplu nu cred că părinții ar trebui să ofere puncte, steluțe și pupicuri răsplătindu-și astfel copiii pentru că fac ceea ce trebuiau să facă oricum de la început. Lumea adevărată nu e așa. Când ai fost plătit ultima dată pentru că ai ajuns la lucru la timp?„

Tata: „Fii rezonabilă, scumpa mea. El va învăța mai repede dacă îl răsplătim de fiecare dată pentru ceva bun decât dacă țipăm la el când e rău. Hai să stabilim un tabel pentru el și să alegem o răsplată căreia nu-i va putea rezista. Întregul program te va scuti de multe frecușuri după ce va începe să facă ceea ce trebuie.„

Mama: „Știu că sunt cam pesimistă. Sunt tare descurajată din cauza comportamentului lui, dar merita să încercăm. Hai să facem tot ce putem în următoarele patru săptămâni.„

Un motto bun pentru părinți poate fi: „Găsește momentul în care copilul tău e bun și răsplătește-l". Nu te mai purta de parcă vrei să găsești răul ca să poți urla la el. În loc de aceasta, caută comportamentul bun, pentru ca să-l poți încuraja prin comentarii pozitive.

Când vei aplica toate principiile subliniate în acest capitol, vei vedea cum copilul tău se îndreaptă rapid spre dezvoltarea unei imagini pozitive despre sine și a unui comportament responsabil. Toate acestea vor fi un mare avantaj pentru atingerea țintei finale - să-l ajuți pe copilul tău să se dezvolte pe toate planurile.

Șansa de a străluci: fă munca amuzantă!

Asumarea responsabilității ar trebui să fie plăcută, pentru că ea produce un sentiment de mulțumire și împlinire. Aceasta îl face pe om să se simtă important și util. Aceste sentimente reprezintă o răsplată în sine și oferă o bază solidă pentru dezvoltarea respectului de sine. Copilul poate îndeplini cu plăcere sarcinile necesare și le poate face bine dacă, între 2 și 7 ani, învață să accepte munca drept o componentă a vieții. Totuși ar trebui să faci în așa fel încât munca să fie distractivă.

Cei de doi ani își pot strânge jucăriile. Cei de trei ani pot arunca gunoiul și pot chiar să șteargă cratițele și castronașele. Cei de patru ani pot ajuta la pregătirea mesei și pot să-și pună singuri hainele la uscat (când cârligele sunt destul de jos). Cei de cinci ani pot avea grijă de frățiorii și surioarele mai mici, de animalele de casă, și pot chiar să șteargă praful. Lucrul important la preșcolari nu este efectuarea muncii, ci credincioșia cu care o face.

Un școlar poate să-și facă singur patul, poate face cumpărături, poate uda gazonul, poate tăia iarba, poate să dea o fugă după ziare, poate pune masa, poate spăla vasele, poate folosi fierul de călcat, poate mătura și șterge praful, își poate spăla unele haine și poate învăța să gătească niște rețete simple.

Când copilul dă semne de plictiseală, dă-i o nouă însărcinare care îl provoacă. Ellen, o fetiță de 11 ani, era entuziasmată de sarcina de a aranja masa pentru micul dejun de duminică dimineața împreună cu mama ei, dar după câteva săptămâni a început să-și piardă interesul și preocuparea. În mod înțelept, mama i-a mai dat ceva de făcut. În afară de faptul că aranja masa, Ellen trebuia să și pregătească micul dejun duminica. Ea face planul și gătește totul, dar nu ajută la strângerea mesei. Aceasta i se pare mult mai interesant decât simpla aranjare a mesei.

Copilul lucrează mai bine dacă lucrează cineva alături de el. Adesea suntem atât de ocupați încât pierdem ocaziile de a lucra cot la cot cu copilul nostru. Familia poate ieși afară și poate lucra împreună în curte sau în grădină, fiecare având o altă sarcină, dar toți muncind împreună. Acesta poate fi un timp în care sunt împreună, o ocazie de comunicare, de învățare, de părtășie și de joacă. Aceeași tehnică poate fi folosită și pentru curățarea garajului, a pivniței sau doar pentru curățenie generală în casă. Adăugați un cântec, un joc sau un fluierat, iar copilul vostru va vedea că munca poate fi distractivă.

Copilul muncește mai bucuros și mai binevoitor dacă părinții lui muncesc cu bucurie și bunăvoință. Aceasta nu se poate exagera. Pe de altă parte, comentarii negative din partea părinților „O, nu, nu mai vreau iarăși vase!„ sau „Așa m-am săturat să fac curățenie în casă zi și noapte!„ sau „Urăsc munca în curte!„ nu produc copilului o atitudine fericită și reală față de muncă.

De asemenea, copilului trebuie să i se permită să-și exprime preferințele și neplăcerile în privința sarcinilor gospodărești. Când încredințează sarcinile celor patru copii ai ei, o mamă îi lasă pe fiecare să enumere trei „preferințe„ și un „lucru neplăcut„. Planul merge chiar bine, numai că există câteva sarcini care plac tuturor și foarte puține care displac tuturor. Așa că, lucrurile neplăcute se fac prin rotație, pentru ca nimeni să nu scape complet. Astfel, nimeni nu este împovărat. O altă metodă este să faci o listă a tuturor

sarcinilor ce trebuie îndeplinite în acea zi și să-i lași pe copii să aleagă pe rând sarcinile pe care le preferă. Această metodă încurajează bunăvoința și cooperarea printre copii, pentru că, de fapt, ei și-au ales sarcina.

Este înțelept să verifici ce a făcut copilul, pentru ca astfel munca nesatisfăcătoare să fie refăcută imediat de către copil. Părinții nu ar trebui să accepte munca neglijentă și nici să o facă ei din nou, pentru că atunci îl privează pe copil de posibilitatea de a învăța cum să lucreze cooperativ și cum să atingă simțământul de satisfacție care apare după ce ai făcut ceva bine.

Când asupra copilului apasă povara multor lecții sau când apare vreun eveniment social neprevăzut, părinții au ocazia să se apuce serios de treabă și să-i ajute pe copii sau chiar să preia îndatoririle gospodărești pe deplin. Astfel, copilul învață cât este de important să-i ajuți pe ceilalți și să respecți drepturile fiecărui membru al familiei.

Munca este cea mai bună disciplină pentru copil, dar ea nu ar trebui folosită ca pedeapsă. Părinții ar trebui să imprime în mintea copilului faptul că munca este nobilă și reprezintă o parte importantă în dezvoltarea unei minți și a unui corp sănătos. Dacă mințile și mâinile active ale tânărului nu sunt îndreptate spre sarcini folositoare, ei vor găsi ceva rău de făcut care va afecta permanent dezvoltarea caracterului.

Televizorul - posibil atac și lovitură asupra caracterului

Orice activitate care absoarbe o mare parte din timpul copilului îi va influența caracterul. Dat fiind faptul că un copil obișnuit se uită la televizor aproape trei ore zilnic, acesta exercită o influență majoră asupra caracterului. Subiectul de la televizor îi împinge pe majoritatea părinților în două direcții, deoarece ei apreciază calitățile lui de a ține loc de baby-sitter. Dar și conținutul

programelor îi preocupă. Un studiu a arătat că în ultimii ani numărul orelor cu programe care prezintă lucruri rele a crescut până la 90%. Unii cercetători simt acum că televizorul este o „școală de violență„ care îi învață pe cei de vârstă fragedă că a face rău nu este condamnabil, ci este o aventură extraordinară. Cercetătorii au descoperit de asemenea că multe lucruri văzute pe ecran vor fi aplicate atunci când merge la joacă. Un copil mic este în mod special susceptibil la așa ceva, pentru că el nu poate distinge între fantezie și realitate așa cum poate face un copil mai mare sau un adult.

Majoritatea părinților consideră că desenele animate sunt relativ inofensive, dar o examinare mai atentă arată că adesea desenele animate înșeală, prezentând elemente violente într-un mod distractiv. Un cercetător a măsurat frecvența și durata episoadelor violente din desenele animate pentru copii prezentate pe două dintre canalele principale, în timpul unei săptămâni. (Violența cuprindea orice încercare prin care un personaj provoca durere, rănea fizic, acționa inconștient, folosea forța, omora sau distrugea un alt individ, fie pentru a-l opri de la participarea la un anumit act, fie din răutate.) El a descoperit că desenele „Bugs Bunny„ și „Tom și Jerry„ descriu un grad mult mai mare de violență și agresiune decât cele cu monștri și cele de groază.

Se poate spune cu siguranță că descrierile de crimă și violență dau naștere unui apetit pentru violență, îl încurajează când violența este prezentă, arată cum se procedează și întunecă conștiința unui copil, făcând-l să nu creadă că este rău. Vizionarea continuă a violenței îl poate face pe copil inconștient de consecințele violenței în viața reală și îl pot învăța să accepte agresiunea ca fiind soluția potrivită pentru conflicte.

De asemenea, televizorul susține adesea valorile mediocre (iar în unele cazuri mai jos decât mediocre). Multe programe considerate de divertisment pentru familie prezintă necinstea, sexul nepermis, divorțul, delincvența juvenilă și homosexualitatea. De fiecare dată când copilul vizionează astfel de lucruri se creează o

impresie în mintea lui, care, când se repetă, determină un obicei, iar obiceiurile determină caracterul.

Pe lângă faptul că învață valorile mediocre, televizorul poate tăia comunicarea din familie, poate oferi copilului un sprijin convenabil care să îl retragă din interacțiunea familială, poate produce împietrire față de suferința umană și poate consuma o mare parte din timpul liber, reducând timpul de joacă.

Totuși, în ciuda tuturor informațiilor îndoielnice și a efectelor asupra caracterului și personalității, majoritatea părinților depun puțin efort pentru supravegherea copilului la televizor. Cercetările arată că mai puțin de jumătate dintre mame exercită vreun control asupra a ceea ce vede copilul, iar acelea care o fac sunt preocupate mai degrabă de cantitatea de timp, decât de conținutul programului. Părinții mai educați controlează mai mult vizionarea copilului, dar ei par să facă acest lucru mai degrabă pentru a evita întreruperea rutinei de familie, decât pentru a-l proteja pe copil de efectele contrare ale vizionării.

Indiferent care ar fi părerea ta despre televizor, acesta modelează în mod inconștient caracterul copilului tău (ca și pe al tău, de altfel). Nu e nevoie să organizăm o cruciadă de înlăturare a tuturor mijloacelor de comunicare în masă, dar este nevoie să dezvoltăm stăpânirea de sine și controlul părintesc astfel încât programele TV să nu constituie hrana constantă zilnică.

Calea cea mai eficientă de a ține în frâu vizionarea copilului este să-l lași pe copil să participe la „Programarea televizorului„. Programarea televizorului îl implică pe copil în procesul de luare de decizie în urma analizării programelor. Estimează timpul în care copilul stă în fața ecranului. După aceea fă un jurnal în care copilul poate trece, dacă este destul de mare, data, numele programului și cât timp a petrecut la televizor. Păstrează acest jurnal o săptămână.

În timpul săptămânii, ia notițe despre conținutul programelor. Va trebui să monitorizezi toate programele urmărite în acea perioadă. Cere și ajutorul cooperant al baby-sitterului, dacă este necesar. În datele pe care le ai, caută tipare. Se uită copilul tău

doar la desene animate? Doar la comedii? Doar la SF-uri? Care sunt emisiunile pe care le consideri pozitive? Dar cele negative? Din ce motive? Ce valori învață aceste programe? Ce fel de limbaj ascultă copilul tău? Cât de multă violență este descrisă?

La sfârșitul săptămânii, treci împreună cu copilul tău prin rezultatele înregistrate în jurnal. Verifică dacă ai estimat corect timpul pe care îl petrece el la televizor, apoi pune-l să enumere toate programele pe care vrea să le vizioneze, de la cel mai îndrăgit până la cel mai puțin agreat. Dacă programul cel mai condamnabil este cel preferat de copil, va trebui probabil să devii arbitrar. În unele cazuri, poate vei dori să vă înțelegeți asupra unui număr limitat de ore de vizionare. Un contract scris, semnat și datat (cu cât pare mai oficial, ca atât mai bine) este foarte eficient. Păstrează contractul în atenția ta în timpul acestei perioade. Aceasta va ajuta la ușurarea aplicării lui.

Alte forme de divertisment sunt, la fel ca și televizorul, menite să distrugă trăsăturile de caracter ale unui copil. Printre acestea se află diferite filme, cărți, reviste, tipuri de muzică și locuri de distracție. Soluția nu este să înlăturăm pur și simplu aceste elemente, ci să le înlocuim cu ceea ce trebuie. „Nu interzice fără a oferi„ este ceea ce a spus un pastor, iar cel mai mare lucru pe care părinții trebuie să-l împartă cu copiii lor sunt ei înșiși.

Educația spirituală în familie

Atitudinile pe care copilul le învață în primii cinci până la șapte ani devin aproape permanente. Când ocaziile acestor ani de început sunt pierdute, ele s-au dus pentru totdeauna. Dacă părinții doresc un copil ascultător, amabil, cinstit, credincios, neegoist, răbdător și temător de Dumnezeu, ei ar trebui să facă din acestea obiectivul conștient al educației fragede. Ereditatea nu îl echipează pe copil cu caracter, iar părinții nu trebuie să aștepte o apariție magică a caracterului decât dacă își fac partea zilnic.

1. Începe devreme. După ce iese din găoacea lui, bobocul de gâscă se lipește de primul obiect mișcător pe care îl vede. Desigur, puișorul se atașează de mama lui, dar dacă mama este luată, el se va stabili lângă orice obiect mișcător. De fapt, puișorul de gâscă, ne spun cercetătorii, se va lipi cel mai ușor de o cameră de minge de fotbal albastră trasă în fața lui cu o sfoară. La o săptămână după începerea acestui proces, el se va prăbuși în spatele ei de fiecare dată când o ia la fugă. Oricum, timpul este factorul crucial. Puiul se poate atașa doar la câteva secunde după ce a ieșit din găoace. Dacă acea ocazie de atașare este pierdută, nu se mai poate recâștiga mai târziu.

În mod asemănător, între 1 și 7 ani, copilul este cel mai pregătit pentru educația religioasă. Concepția despre bine și rău este formată în această perioadă și acum se modelează ideile lui despre Dumnezeu. La fel ca și cu puiul de gâscă, ocazia acestei perioade trebuie folosită atunci când copilul este pregătit, nu când este pregătit părintele.

Din păcate, și opusul este adevărat. A-l priva pe copil de educația religioasă sau a-l supune unei aplicări greșite a acesteia, înseamnă a limita capacitatea lui de a atinge vreodată maturitatea spirituală. Când părinții spun că vor aștepta până crește destul de mare ca să poată hotărî singur dacă dorește religia, aproape că garantează o hotărâre împotriva religiei. Adolescentul este reticent atunci când i se spune exact ce trebuie să creadă, dar dacă părinții și-au făcut partea la început, el va avea un sprijin interior care îl va menține neclintit.

2. Dă pe față un comportament creștin consecvent. Experiențele zilnice de viață ale copilului tău vor influența experiența lui religioasă. Părinții care oferă o instruire religioasă nu trebuie să neglijeze acest lucru. Dacă dorești ca el să preia în viața lui valorile religioase, trebuie să le exemplifici în propria ta viață. Imaginea vizuală a copilului despre Dumnezeu cuprinde îmbinarea

informațiilor din imaginile pe care le-a privit și din povestirile pe care le-a auzit. Concepția lui despre Dumnezeu se poate schimba de la o Ființă miloasă, la una răzbunătoare. Felul în care îl înțelege el pe Dumnezeu ca Tată este influențat de relația pe care o are cu tatăl său pământesc. Ideea de păcat va fi modelată prin propriile experiențe de vină și remușcare atunci când, rănindu-i pe ceilalți, trebuie să treacă prin simțămintele de regret care urmează pedepsei. Ideile despre iertare vor fi influențate de capacitatea părinților de a-l ierta. Pentru o minte tânără este foarte greu să priceapă iertarea dacă părinții nu oferă iertare. Într-o mare măsură, părinții țin locul lui Dumnezeu pentru copiii lor.

Nu trebuie să fii desăvârșit pentru ca să poți menține respectul partenerului sau al copilului tău, dar familia nu te va mai respecta dacă ești pios la biserică și în fața prietenilor, iar când sunt doar membrii familiei ești exact opusul. Un astfel de comportament duce la pierderea respectului din partea copilului care te urmărește cu atenție. Un pastor a remarcat după ani de observare că tinerii cei mai buni din biserică provin fie din familii creștine consacrate, fie din familii necreștine. Familiile mediocre pur și simplu nu pot produce tineri creștini consacrați din cauza inconsistenței prezente acolo. Copiii se pot lega de cuvinte, dar nu prea pot să conteste un exemplu de bună viețuire. Câteva minute zilnic petrecute în studiul Bibliei și în meditație pe teme spirituale te vor ajuta să trăiești o viață creștină consistentă.

3. Învață fără să predici. Copilul pune întrebări încă din anii cei mai fragezi și, atâta timp cât părinții respectă legile comunicării, ei vor avea ocazia să-i învețe, să-i instruiască și să le umple mintea cu cel mai bun material disponibil pentru clădirea caracterului.

Cum? Prin povestiri, deoarece copiilor le plac în mod special povestirile. Când citești povestiri care clădesc caracterul unui copil, ai două avantaje. Mai întâi, când răspunzi întrebărilor copilului din cărți bune, tu îl înveți fără să predici. În al doilea rând, i-ai acordat

timp și companie. Nimic nu arată mai mult copilului că este iubit decât interesul tău personal, interesul tău plin de răbdare față de gândurile și întrebările lui.

În timpul anilor fragezi ai copilăriei și ai școlii elementare, multe învățături religioase pot avea doar puțină însemnătate pentru copil. De aceea, părinții trebuie să învețe să traducă conceptele religioase în termeni pe care copiii îi pot înțelege. De exemplu, copiii se pot mira de „cele douăsprezece (cei doisprezece) biciclete (ucenici) ale (ai) lui Isus„ sau pot fi încurcați de „ursul consacrat cu ochii crucișs„ (crucea consacrată pe care o port) *(n.tr. - în limba engleză aceste expresii sună foarte asemănător; diferă doar un sunet din întreaga expresie)*. Prea adesea copiii noștri îl înțeleg pe Isus după imaginile pe care le-au privit: un bebeluș pe care mama lui l-a pus într-un pătuț de paie, într-un hambar, și căruia niște oameni care arată ciudat, îmbrăcați în niște halate de baie dungate, i-au adus cadouri pe care nu și le dorește nici un copil! Toate acestea îl fascinează pe copil, dar îl și aduc într-o situație confuză. Trebuie să facem ceva mai bun decât atât!

Cercetări substanțiale au arătat că până la vârsta de 8-9 ani copilul este cel mai mult interesat de povestiri despre nașterea lui Isus și despre copilăria unor personaje biblice ca Moise, Samuel, Iosif și David. De la 9 la 13 sau 14 ani, relatările istorice ale Vechiului Testament sunt cele mai tentante. De aici până la 20 de ani (limita superioară a acestui studiu), crește interesul pentru Evanghelii. La toate nivelurile de vârstă, copiii manifestă mai mult interes față de persoane decât față de alte aspecte ale Bibliei.

Unde poți întâlni astfel de cărți care vin în întâmpinarea acestor nevoi?

În mod special, trei seturi de cărți reprezintă un material suplimentar eficient pentru copii. Primul este *The Bible Story* (Povestiri biblice) scris de Arthur S. Maxwell. Acest set de zece volume descrie povestirile biblice într-un limbaj modern, iar măiestria face ca povestirile să fie vii în mințile tinere. Al doilea

set, *The Bedtime Stories* (Povestirile dinainte de culcare) cuprinde douăzeci de volume de povestiri pentru formarea caracterului care sunt puse pe categorii și în index, în funcție de subiectul materialului. Al treilea, *Tiny Tots Library* (Biblioteca micuților), cuprinde trei volume intitulate *Bible ABC's* (Abecedarul biblic), *Bible Firsts* (Primii din Biblie) și *Boys and Girls of the Bible* (Băieții și fetele din Biblie). Ultimele trei cărți sunt destinate în special celor mai mici copii.

4. Închinarea în familie. Familia care se adună pentru închinare cunoaște deja valoarea și beneficiile acesteia. „Dar nu avem timp!„ este o plângere cunoscută. Totuși, este doar o problemă de priorități. „Pur și simplu nu avem timp când suntem toți.„ Problema de aici este programarea. O persoană obișnuită își dorește o religie confortabilă și convenabilă, dar creștinismul are un preț. Dă prețul la o parte și nu vei rămâne cu nimic. „Familia noastră nu are nevoie de așa ceva. Noi mergem la biserică o dată pe săptămână. E de ajuns!„ Aceasta înseamnă un creștinism încuiat într-un mic compartiment, folosit doar o dată pe săptămână.

Omul își face timp pentru ceea ce este cel mai important pentru el. Gândește-te la asta. Este Dumnezeu în fruntea priorităților în viața ta? Atunci, numai atunci, copilul tău Îi va acorda primul loc în viața lui.

Programează un timp regulat pentru devoționalul familiei și nu face excepții decât dacă este absolut necesar. Hotărăște un timp - dimineața, seara sau și dimineața și seara - și creează acest obicei indiferent de cine se află la voi. Fii scurt, dar nu grăbit. Există și un loc pentru muzică în închinarea din familie. Unii copii fredonează melodiile imnurilor înainte de a putea vorbi. Rugați-vă împreună, oferind posibilitatea fiecărui copil să se alăture. Chiar și un copil mic poate repeta câteva cuvinte după tine la primele încercări. Cel mai bine este să îngenuncheați împreună, iar unele familii se țin de mână formând un cerc de rugăciune.

Majoritatea părinților creștini îi învață pe copiii lor să se roage, dar făcând aceasta ei întâmpină multe capcane. Adesea, fără să-și dea seama, părinții îl învață pe copil să se apropie de Dumnezeu ca și cum El ar fi un magician cu gândurile în altă parte care va face o minune pentru a dărui orice I se cere. Copiii sunt gata să accepte ideea de a se ruga unei Puteri mai Înalte. Adesea, totuși, rugăciunile lor includ expresii ca „Te rog, dă-mi„, care probabil înseamnă „aș vrea„ sau „dacă aș avea„. Tipul de rugăciune „Te rog, dă-mi„ reprezintă cel mai ușor mod de a te ruga, dar este de asemenea greu pentru un copil să înțeleagă de ce Dumnezeu nu trimite întotdeauna - sau de obicei - ceea ce I se cere. Părinții trebuie să-și îndrume copilul spre recunoașterea faptului că rugăciunea nu este atât de mult pentru acordarea celor dorite și împlinirea dorințelor trecătoare, cât este pentru mărturisire, pocăință, recunoștință și laudă. Poți spune lucruri și îți poți împărtăși poverile doar prin rugăciune, neexistând nici un alt nivel prin care să le împărtășești familiei tale, dar când totul este spus și făcut, ține minte că nu numărul rugăciunilor este cel care contează. Copilul trebuie să vadă în viața părinților lui că există putere de viață pentru ca să poată știi că această putere este disponibilă.

5. Participarea regulată la biserică. Biserica există pentru a-i ajuta pe oameni să se dezvolte ca și creștini oferindu-le ocazii de a studia Biblia, încurajându-i să citească și să se roage zilnic și oferindu-le ocazii de a sluji și a-i ajuta pe alții. Fiecare cuplu ar trebui să se gândească serios la ceea ce vor să ofere bisericii și la ceea ce vor să primească de la ea.

Cu mulți ani în urmă, Richard Baxter, pastor într-o parohie foarte bogată și sofisticată din Anglia, a predicat timp de trei ani cu toată fervoarea ființei sale, și totuși fără nici un răspuns vizibil. Într-o zi, fiind în agonie mintală, el s-a aruncat pe podeaua biroului lui și a strigat: „Doamne, trebuie să faci ceva cu oamenii aceștia, altfel voi muri!„ Și parcă L-a auzit pe Dumnezeu, deoarece cuvintele

pe care le-a auzit au fost: „Baxter, tu nu lucrezi în locul în care trebuie. Tu aștepți ca reînviorarea să vină prin biserică. Încearcă să lucrezi în cămin!„ Richard Baxter a început să viziteze pe membrii bisericii la ei acasă, petrecând adeseori o seară întreagă cu ei pentru a-i ajuta să-și stabilească timpul de închinare în familie. A mers din casă în casă până când Duhul Sfânt a făcut curățenie în familii și în biserică.

Charkes J. Crawford scria odată: „Noi nu ne-am gândi să facem un șemineu de piatră fără pietre sau nu am coace o plăcintă cu mere fără mere. De ce atunci atâția oameni încearcă să clădească familii creștine fără Hristos? Ei încearcă să mențină principiile „creștine", să stabilească un cămin „creștin" și chiar să folosească o terminologie „creștină", dar fără prezența Domnului Hristos nu poate exista un cămin creștin. Marele și sfântul Dumnezeu trebuie să locuiască în acel cămin; El trebuie să locuiască în inimile acelora care numesc acea casă „cămin„„

Grecii au zis bine: caracterul este o gravură. Ce fel de inscripție permanentă se gravează acum în adâncul inimii și sufletului copilului tău? Nu trebuie să uităm niciodată că tot ce luăm cu noi în cer este caracterul.

Capitolul 6

Între părinte și adolescent - relații valoroase

Webster Third New International Dictionary conține 2.662 de pagini și la început a fost produs la costul de trei milioane și jumătate de dolari. Adolescenții sunt definiți ca „vârsta de viață cuprinsă între 13 și 19 ani." Aceasta nu spune prea mult! Originea cuvântului adolescent („teen" în limba engleză) aduce ceva mai multă lumină. Derivat de la cuvântul „teona" din engleza veche, înseamnă rană, furie și suferință. Da, anii adolescenței pot fi dureroși atât pentru adolescent, cât și pentru părinte.

Deși adolescentul nu a câștigat încă libertatea unui adult, el a pierdut privilegiile copilăriei. Ca rezultat, timp de șapte ani se află suspendat în timp, să spunem așa. Adolescentului obișnuit, de 15 ani, i se pare că tot ceea ce este tentant îi este interzis. El nu poate să bea, să conducă, să se căsătorească, să împrumute bani singur, să ia singur hotărâri, să voteze sau să se înroleze, dar trebuie să se ducă la școală, fie că vrea sau nu. Toate aceste „nu-uri" creează o tensiune în relațiile dintre adulți și adolescenți care durează de obicei atât timp cât adolescentul este dependent financiar de părinții lui.

Radioul, televiziunea și celelalte mijloace de comunicare în masă sunt pline de statistici despre crime și delincvență juvenilă, sarcini în afara căsătoriei și abuz de droguri. Sunt adolescenții de astăzi mai răi decât eram noi când eram copii? Nu mai răi, poate, dar sigur se poate spune că adolescentul de azi diferă prin definiție de adolescentul

de acum douăzeci sau treizeci de ani. Deși adolescenții de azi fac foarte multe dintre lucrurile pe care și tu le-ai făcut, ei le fac la o vârstă mult mai fragedă. Sociologii au confirmat că în zilele noastre copiii cresc mai repede. Ei încep să aibă întâlniri mai devreme și fac cunoștință cu toate fațetele vieții la o vârstă mai fragedă. Adolescenții au mai mulți bani, mai multe mijloace de transport disponibile, mai mult timp liber și mai puțină supraveghere decât oricând. De asemenea, se maturizează sexual cu trei ani mai devreme decât generațiile trecute.

Problemele lumii adulte doar înconjoară dificultățile. Divorțul, inflația, crizele de energie și corupția politică nu sunt imagini plăcute. Adulții care nu pot face față propriilor probleme nu prea au echipamentul necesar pentru a face față problemelor care izbucnesc în interiorul unui membru adolescent al familiei. În această perioadă dificilă de creștere, adolescentul simte nevoia de recunoaștere din partea părinților, a faptului că el se transformă într-un adult; el are nevoie de părinți care să-l înțeleagă cu răbdare, nu de unii care să reacționeze exagerat la atitudinile și comportamentele unui adolescent.

Până la anii adolescenței, copilul ți-a acceptat mai mult sau mai puțin îndrumarea, cel puțin cu o oarecare convingere. Acum, totuși, vei observa probabil, că adolescentul tău vrea să verifice fiecare propoziție. Copilul care părea atât de mulțumit de grija ta pare acum nedumerit, neliniștit și puțin supărat.

Metodele de disciplinare pe care le-ai folosit înainte nu mai par eficiente acum. Stima de sine a adolescentului tău este în picaj. Responsabilitatea face parte din trecut. Apropierea pe care visai să o mențiii față de adolescentul tău pare de neatins. Ascultarea activă pe care vroiai s-o folosești nu merge așa cum credeai. El nu mai vrea să stea acasă cu familia. Când este prezent, mintea îi zboară în altă parte. Se poartă de parcă ar fi ceva rău să fie văzut în prezența ta. Urcușurile și coborâșurile lui emoționale, izbucnirile de furie și perioadele de trândăvie te lasă nedumerit.

Te întrebi dacă nu cumva îți pierzi capacitatea de a fi părinte,

dacă nu pierzi legătura cu copilul tău. Te lupți încercând să te înțelegi pe tine și pe copilul tău. Încerci să-ți amintești cum era când erai tânăr, dar trecerea anilor îți umbrește memoria. Relatările înfricoșătoare ale prietenilor care au eșuat în această perioadă dificilă a vieții copilului te pun și mai mult în încurcătură. Întărit cu puțină speranță de succes, îți întorci fața spre furtună cu curaj și descoperi că potopul de acum a trecut, dar mai stă să vină încă unul.

Dacă aceasta este o descriere chiar parțială a căminului tău, liniștește-te. Este normal! Nu trebuie să simți că nu mai ești un părinte bun pentru că treci prin lupte emoționale cu adolescentul tău „în creștere". Tu trăiești experiența procesului de răzvrătire aflat în stadiul de început.

Răzvrătirea - pro și contra

Când prezentăm seminarii părinților care au adolescenți, îi întrebăm adesea cum percep experiența răzvrătirii: negativă sau pozitivă. Uimitor, părinții pun un minus în dreptul răzvrătirii. Prin definiție, răzvrătirea se referă la opoziție sau respingere a autorității sau controlului. Dar gândește-te o clipă. Ce s-ar întâmplă dacă copilul tău nu s-ar opune sau nu ar respinge controlul tău? Ar rămâne sub autoritatea ta (și poate sub acoperișul tău) pentru totdeauna.

În anii adolescenței, adultul în devenire începe să se elibereze de valorile, ideile și controlul părinților și încearcă să se descurce singur. Așa că, în acest sens, procesul de stabilire a propriei individualități, a codului etic, a valorilor, ideilor și credințelor este un proces pozitiv. La unii, acest proces apare în primii ani ai adolescenței; la alții, apare mai târziu. Pentru unii, va fi o trecere dificilă; pentru alții, va fi ușor. Părinții ultimului grup se află în încurcătură în timp ce ascultă relatările ciudate ale părinților care simt că au trecut împreună cu adolescenții lor prin iad și s-au întors înapoi.

Pentru toți adolescenții, procesul de stabilire a propriei identități este foarte necesar. Dacă nu are loc în perioada adolescenței, atunci când trebuie, există șanse să apară în viitor, de exemplu, în perioada mijlocie a vieții. Multe situații de criză din perioada mijlocie pot fi de fapt numite perioade latente de răzvrătire. Este mult mai sănătos să apară în perioada care este pusă deoparte pentru aceasta.

Prin răzvrătire, adolescentul încearcă din răsputeri să obțină recunoașterea individualității lui. El nu mai vrea să fie considerat proprietatea ta, dar totuși rămâne responsabilitatea ta. El încearcă să afle cine este, ce crede și pentru ce trăiește. Atât identitatea lui, cât și respectul de sine, sunt la lucru. În căutarea răspunsurilor la aceste întrebări, s-ar putea să reacționeze mult mai puternic decât înainte la autoritatea ta. Trebuie să fii destul de înțelept în această perioadă și să înțelegi că reacția lui nu arată că are ceva personal împotriva ta, ci că se dezvoltă ceva normal în el.

Răzvrătirea normală îl va îndrepta pe adolescent spre o viață matură. Această perioadă constructivă îl va ajuta pe adolescent să pună în umbră copilăriile și să dezvolte independența. Uneori ți se va părea dificil să păstrezi deschise canalele de comunicare, dar chiar și în perioadele dificile atât părintele, cât și adolescentul trebuie să rămână deschiși pentru analizarea problemelor care persistă. Nu uita că adolescentul rămâne un începător când trebuie să facă față sentimentelor lui, dar și sentimentelor și reacțiilor tale.

Numeroasele oscilații de dispoziție ale adolescentului tău te pot face să te simți frustrat. Uneori se poartă de parcă ar fi „regele muntelui", loc din care beneficiază de imaginea despre viață a vulturului și de toată splendoarea lui orbitoare. Înainte de a te adapta acestei dispoziții, se poate ca el să cadă în prăpastia disperării și a descurajării deznădăjduite. Toate fațetele vieții par mult mărite sau exagerate. Orice lucru este splendid sau îngrozitor, prea rece sau prea fierbinte, cel mai frumos sau cel mai detestabil. Maturitatea faptelor și reacțiilor tale îl vor ajuta să recunoască faptul că viața înseamnă 10% ceea ce se întâmplă unei persoane și 90% modul în

care persoana reacționează la aceasta.

Deși examinează totul, el nu se poate opri să privească prea mult în nici o direcție. Poate că într-o zi merge la un bloc care nu este în drumul lui pentru a o vedea pe Julie. Peste câteva săptămâni s-ar putea să ocolească două blocuri ca să o evite pe Julie. O dată nu se poate sătura de pizza. Mai târziu, nu poate înțelege de ce se face atâta caz de pizza.

În timpul fazelor normale ale răzvrătirii, te poți aștepta ca adolescentul tău să-ți provoace autoritatea în mai multe feluri: ar putea să te vorbească pe la spate, să se certe cu tine, să testeze regulile și interdicțiile tale, să pună la îndoială religia și să respingă valorile pe termen lung ale familiei. Aceeași provocare va fi manifestată și la adresa autorității prin hainele pe care le poartă și prin muzica pe care o ascultă. Mulți adolescenți vor trăi și experiența alcoolului, a drogurilor și a sexului.

Perioada de răzvrătire a adolescentului tău poate rămâne în limitele „normalului" sau poate deveni anormală în intensitate și direcție. Totul depinde într-o mare măsură de reacțiile tale. Dacă îți dublezi eforturile de a dicta și a controla, semințele răzvrătirii se pot implanta adânc în interiorul copilului tău. Poate că îl vei putea controla o vreme, dar există șanse ca el să-și jure că într-o zi, cumva, se va răzbuna pe tine. Totuși, dacă poți manifesta răbdare în timp ce copilul tău se regăsește, nu va trebui să ieși dintr-o relație și aceasta este de cea mai mare importanță, nu-i așa?

Răzvrătire anormală

Poate că spui: „Dacă toate astea sunt normale, ce mai poate fi anormal?" Răzvrătirea anormală împotmolește familia în lupte constante pentru mașină, întâlniri, prieteni, interdicții, reguli sau bani. Un război rece domnește în căminul în care membrii familiei se tem să vorbească pentru ca nu cumva să sporească răzvrătirea. Răzvrătirea anormală îl scoate pe adolescent din cursul principal

al vieții și îl forțează să intre pe un drum îngust care îl poate conduce la o viață care fierbe în amărăciune și ură.

Răzvrătirea anormală poate fi adesea măsurată prin grad și frecvență. În cartierul nostru, câțiva adolescenți au mers cu mașinile lor sport pe iarbă, peste tufișurile în creștere, au spart ferestre, au mâzgălit zidurile cu vopsea, au stricat tencuiala și luminile cu ciocane și au ciopârțit zugrăveala de pe ziduri cu cuțitele. Unul din tații acestor copii bogați, frustrați și plictisiți a spus: „Doar și-au descărcat energia." Ce mai energie în valoare de 400.000 $!

Scandalul american tăinuit este dilema de un miliard de dolari a jafurilor de magazine. Mai mult de jumătate din cei care jefuiesc magazine sunt adolescenți, majoritatea albi, fete de clasă medie. Ei nu fură pentru că au nevoie, ci doar de dragul aventurii. Aceasta se numește „Lovește sistemul". Câteva fete din Beverly Hills au încercat să fure câteva bluze scumpe. Au plâns la poliție spunând că vor înapoia lucrurile dacă sunt eliberate. Șmecheria lor a fost o altă cale de a declara revoltător „Nu o să ascult de reguli". Adesea, acești copii încearcă să le spună părinților lor, „Poate acum te fac să-mi acorzi și mie puțină atenție."

Răzvrătirea devine anormală când adolescentul refuză să respecte niște reguli rezonabile ale gospodăriei, când ignoră interdicțiile, când trăiește în mod obișnuit experiența alcoolului, a drogurilor și/sau a sexului, când are probleme repetate cu legea sau se îmbracă foarte ciudat. Pe scurt, răzvrătirea anormală implică refuzul total de a colabora în familie și de a-și asuma responsabilități sociale. Cu cât adolescentul este mai tânăr când începe această răzvrătire anormală, cu atât este mai greu pentru familie, mai ales dacă există frați mai mici care sunt martori la aceasta și poate încearcă să se ia la întrecere în acest comportament. Astfel poate apărea un precedent pe care frații mai mici îl pot urma. Uneori nu vei ști cât de departe să mergi cu copilul tău.

Poate că nu va trebui niciodată să ai de-a face cu răzvrătirea anormală. Totuși, dacă ai doi sau mai mulți copii, șansele de a avea

de-a face cu așa ceva cresc indiferent de ce ai spus de-a lungul anilor despre adolescenții altora. „Când copiii mei vor fi adolescenți, nu se vor purta așa! Nu voi permite așa ceva!" Este greu pentru un părinte să vizualizeze ce pot aduce anii. Acest părinte îi spune copilului să stea pe scaun și se așteaptă să-l găsească acolo când se întoarce. Nu la fel stau lucrurile și cu adolescenții. Adolescentul are o minte și o individualitate proprie. Oricât am încerca, nu vom putea controla întotdeauna această individualitate. Și eu am avut tendința să arăt cu degetul învinovățitor spre părinți și spre metodele lor vinovate de disciplină până când am trăit această experiență a răzvrătirii anormale din partea unuia dintre cei trei copii ai mei cărora le-am dedicat această carte.

Când eram mamă tânără eram prietenă a unei mame cu patru copii. Credeam că dacă există cineva care poate face din copiii lui niște copii perfecți, atunci ea era această persoană. Ea și soțul ei erau niște creștini devotați și întreaga familie participa regulat la închinarea în familie. Nu se practicau standarde duble în acel cămin. Timpul petrecut împreună în familie era foarte important. Totuși, ei au avut probleme foarte mari cu unul din copiii lor în perioada adolescenței.

Această mamă necăjită mi-a scris despre aceasta: „Lucrurile merg oarecum bine în privința lui Tim. Merge regulat la biserică și a rupt prietenia cu o fată, prietenie cu care nu eram deloc de acord. După-amiaza lucrează, iar dimineața merge la școală. În timpul liber lucrează la Chevy-ul lui din '55. Are de parcurs un drum lung, dar lucrurile merg în direcția cea bună.

Aceasta a fost o experiență foarte grea pentru mine, dar a ieșit și ceva bun din ea. Până la urmă am reușit să fac distincție între responsabilitățile mele și responsabilitățile lui Tim. Cumva, eu am avut ideea greșită că dacă ne creștem copiii după cum scrie în Carte, automat ei vor fi cum trebuie. Am uitat de voința umană. Noi putem face doar atât, iar copilul trebuie să hotărască dacă urmează exemplul și învățătura noastră. P.S. Mă rog ca ție să nu-ți vină

niciodată „ziua" în privința copiilor tăi."

Prietena mea a menționat câteva lucruri importante. Ca să încep cu aceasta, vine timpul când noi, părinții, nu ne mai putem simți responsabili de hotărârile iresponsabile pe care le iau adolescenții noștri. Dacă ei aleg să facă alegeri iresponsabile fără să țină seama de avertizările noastre, atunci trebuie să și secere consecințele acelor decizii. În al doilea rând, copiii nu devin automat așa cum trebuie doar pentru că le citim din Biblie, avem momente de închinare în familie și „facem tot ce putem". Chiar dacă Biblia, devoționalul în familie, școlile creștine, participarea regulată la biserică, exemplul părinților și consistența sunt esențiale și de ajutor în creșterea copiilor, acestea nu garantează că acești copii vor ieși bine. Nici un părinte nu poate și nici nu ar trebui să controleze soarta adolescentului său până la acest grad. După cum Dumnezeu ne oferă libertatea de a face anumite alegeri, la fel și noi ar trebui să le acordăm adolescenților noștri libertatea de a lua anumite hotărâri.

Dumnezeu ne primește întotdeauna cu plăcere după ce ne pocăim și ne cerem iertare. La fel și noi ar trebui să fim dispuși să-l primim înapoi cu plăcere pe copilul care greșește. Fiul nostru Mark a fost cel mai răzvrătit din familie. În timpul acestor ani, el și-a testat valorile religioase încercând să le respingă pe ale noastre. Stătea cu noi la momentele de închinare, dar se asigura că noi vedem că nu dorește să fie acolo. Vineri seara era „seara familiei". Obișnuiam să citim povestiri inspirate, să ne înălțăm glasurile în cântare, iar iarna stăteam în jurul focului cald care trosnea. Era un timp în care familia se aduna după o săptămână stresantă. La încheierea acestei seri plăcute obișnuiam să îngenunchem într-un cerc ținându-ne brațele în jurul celuilalt și să ne rugăm. Aceasta simboliza unitatea și apropierea noastră ca familie.

În timpul săptămânii puteam avea multe lupte cu Mark, cuvinte aprinse sau o scenă urâtă, dar vineri seara îl îmbrățișam întotdeauna. Noi voiam ca el să știe că îl iubim și că face parte din familie în

ciuda neînțelegerilor pe care le puteam avea. Într-un timp, de-a lungul acestor ani, ne îngăduia să îl încercuim cu brațele noastre, dar el rămânea ca un soldat de lemn, cu brațele atârnând pe lângă corp. Mesajul lui nerostit era clar ca și cristalul: „Vă arăt eu vouă. Dacă nu mă lăsați să fac lucrurile aici așa cum vreau eu, mă voi răzbuna." Niciodată nu i-am reproșat că el nu ne întoarce aceeași dragoste. Noi am continuat să îl iubim. Mesajul nostru de dragoste necondiționată l-a atins când se afla într-o perioadă mai dificilă, pentru că, într-o vineri seara, brațele lui ne-au încercuit încă o dată, iar de atunci ne întoarce aceeași dragoste.

Dumnezeu nu-Și retrage niciodată dragostea de la noi. Dacă noi ca părinți stăm în locul Lui pentru copiii noștri, trebuie să fim în stare să demonstrăm acest fel de dragoste necondiționată, indestructibilă, unui adolescent răzvrătit, indiferent cât de greu ne-ar fi.

Câteva principii mai generale te vor putea ajuta să-l îndrumi pe adolescentul tău în această perioadă solicitantă. Primul principiu: **învață să comunici**. Dă la o parte luptele verbale nesfârșite care vă epuizează și descurajează. Dacă țipi, doar îți diminuezi autoritatea și-i oferi un avantaj strategic adolescentului tău. Caută o soluție mai bună. Dacă adolescentul tău de 14 ani devine din ce în ce mai greu de ținut în frâu pe moment, încălcând regulile la stânga și la dreapta, dacă sfidarea lui atinge proporții molipsitoare și dacă pare că trăiește după codul lui etic, este necesar să faci ceva repede, altfel vei pierde controlul și este posibil să-ți pierzi și fiul sau fiica.

O astfel de situație necesită o discuție serioasă cu adolescentul tău. Poate vei dori să conduci conversația într-un loc public cum ar fi un restaurant, loc în care trebuie exercitat controlul. În timpul discuției, va trebui să exprimi, fără să învinuiești sau să judeci, gravitatea situației. Încearcă să explici că ceea ce se întâmplă este natural și normal, chiar dacă nu neapărat plăcut, este parte din procesul de stabilire a propriei identități și a propriilor valori. Totuși, doar pentru că el dorește mai multă libertate, tu nu îl poți lăsa să

facă tot ceea ce dorește. Ca părinte, tu ai responsabilitatea din partea lui Dumnezeu să îl îndrumi și să-l aperi, chiar dacă este adolescent. Nu poți neglija această responsabilitate din moment ce tu răspunzi în fața lui Dumnezeu pentru fiecare copil pe care îl aduci pe lume.

Poate va trebui să-ți ceri scuze pentru că nu reacționezi întotdeauna pozitiv. Scuzele sincere din partea părintelui pot însemna foarte mult pentru un adolescent. De fapt, ele pot clădi respectul față de tine și pot reface legăturile dintre tine și el. Poate că ți-ai pierdut răbdarea, ai reacționat prea urât sau nu te-ai purtat înțelept. Exprimă intențiile tale de a-ți îndrepta comportamentul și de a fi mai înțelegător pe viitor.

Următorul principiu: **stabilește limite**. Fă-l să știe că, deși este în creștere și în curând va fi pe propriile picioare, aceasta nu înseamnă că va fi pe propriile-i picioare în casa ta. Toți trebuie să respecte anumite reguli generale de conviețuire în familie pentru ca pacea și armonia să existe din abundență. Enumeră regulile la care nu vei accepta compromis, apoi spune-i calm că dacă alege în mod deliberat să nu asculte, de acum încolo va trebui să apelezi la măsuri drastice. (Nu trebuie să le enumeri acum.)

Transmite întregul mesaj cu dragoste. Reasigură-l de grija și iubirea ta profundă. Spune-i că îți dorești un cămin fericit de-a lungul puținilor ani care v-au mai rămas de petrecut ca familie, și că acești ani pot fi petrecuți fie în război, fie în pace. Cere-i să contribuie la stabilirea armoniei în familie și la purtarea responsabilităților casei. Dacă îl respecți, respectul lui pentru sine și pentru tine va crește, sau cel puțin va fi ușurat.

Dacă faci toate acestea și adolescentul tău rămâne ostil și nu te ascultă într-un mod sfidător, s-ar putea să fie nevoie să treci la „dragoste dură". De fapt, organizația ToughLove (dragoste dură) este o rețea internațională care sprijină grupuri de părinți care trag o linie dură pentru problemele copiilor. Membrii organizației ToughLove le spun copiilor să se îndrepte, că dacă nu - și acest

„dacă nu" poate însemna și alungare de acasă. Fondatorii organizației ToughLove, consilierii de familie David și Phyllis York, declară: „Trebuie să-i spui tânărului tău 'Trebuie să alegi între a rămâne în familie ca o ființă decentă sau a pleca.' A lua această hotărâre este îngrozitor de greu." (The Fresno Bee, 24 septembrie 1982.) Părinții le oferă copiilor lor posibilitatea de a sta la prieteni, rude sau alți părinți ToughLove. (Poți obține informații despre ToughLove contactând ToughLove Community Foundation, 118 N. Main Street, Sellersville, PA 18960. Telefon: /215/ 257-0421).

Eu privesc ToughLove ca o ultimă soluție pentru părinții care nu au putut să facă față unor probleme ca dependență de droguri și de alcool, libertinism sexual, jafuri de magazine, furturi și alte probleme grave. Este un pas radical, dar eficient. Merge.

Să protejezi, să predici sau să inoculezi?

Cum pot părinții să-l ajute pe adolescent să se îndrepte mai ușor spre independență? Metoda cel mai des folosită de părinții creștini este aceea de a controla pe deplin mediul adolescentului. Părinții sunt cei care hotărăsc în dreptul lor când este vorba de distracție, prieteni, haine, muzică, material de citit, emisiuni TV și filme. Acești părinți îl duc pe copil de obicei într-o școală creștină încercând să-l protejeze de influențele rele și să întărească principiile creștine.

Totuși, încercarea de a controla mediul de viață al adolescentului pur și simplu nu dă rezultate. Nu îți poți ascunde copilul de influențele lumești. Aceleași probleme care există într-o școală publică se pot găsi și într-o școală creștină la un nivel mai scăzut. Încercarea de a-l izola pe adolescent de influențele lumești este cea mai ineficientă metodă de control. În cele din urmă, un astfel de adolescent trebuie să părăsească mediul dinainte și va fi cel mai puțin pregătit dintre toți tinerii pentru a face față realităților vieții.

O altă greșeală a părinților, des întâlnită, este reacția exagerată la influențele negative. Acești părinți speră că dacă reacționează exagerat folosind replici negative la adresa standardelor și activității necreștine, adolescentul lor va evita astfel de nebunii în viitor. De exemplu, pentru a-l împiedica să asculte muzică rock, tata face în permanență remarci înjositoare la adresa acestei muzici.

Această tehnică produce deseori efectul opus. Mulți adolescenți ținuți într-un astfel de regim nu-i bagă în seamă pe părinții lor cu reacții exagerate. Poate că ascultă cu respect, dacă nu cu indiferență, acasă, dar, în afara casei, ei caută lucrurile împotriva cărora au „predicat" părinții. Fără să știe părinții, copiii pot avea activități clandestine în casă, știind cum să-și ascundă comportamentul de părinți. Când, în cele din urmă părinții descoperă adevărul, ei devin vinovați și supărați. O întrebare copleșitoare dă tot timpul târcoale minții: cum a putut copilul meu să urmeze căile lumești, când noi l-am educat atât de puternic împotriva lor?

Metoda cea mai eficientă de a-l învăța pe adolescent valorile și standardele a fost numită „abordarea inoculării". După cum părinții le oferă copiilor ocazia de a primi mici doze de agenți infecțioși pentru a câștiga imunitatea față de boală, la fel îl pregătește părintele pe copil de-a lungul primilor ani de viață. În loc să predice despre influențele negative sau să-l izoleze de ele, acest părinte îl învață prin exemplu și prin discuție deschisă și directă atunci când se expune la ceva îndoielnic.

Când apare ceva, se discută deschis atât argumentele pro, cât și cele contra. Se discută (nu i se spune doar) cu copilul și acesta este îndrumat cu blândețe. Ori de câte ori are ocazia, părintele îi îngăduie copilului să aleagă singur la începutul procesului de selectare, chiar dacă hotărârea este slabă. Este mult mai bine ca el să învețe cât mai devreme să evite alegerile slabe, decât să învețe mai târziu, când alegerile pun în joc consecințe mai serioase. Puțini părinți tolerează o atmosferă atât de deschisă, dar totuși, aceasta este cea mai eficientă abordare. Majoritatea părinților se simt obligați să ia hotărâri în toate

privințele pentru adolescenții lor. Când adolescentul face o alegere slabă, părintele simte că este foarte vinovat și că a eșuat. Totuși, luarea hotărârilor înțelepte este o abilitate care se dobândește. Ca și un mușchi, trebuie exersată de multe ori pentru a se dezvolta.

Părinții documentați care doresc să dezvolte la metoda inoculării îl implică pe adolescent în stabilirea standardelor pentru familie înainte ca evenimentul să aibă loc. Anumite domenii cruciale, ca șofatul, întâlnirile și comportamentul sexual, pot fi abordate cu succes pe această cale. Înainte de a i se acorda privilegiul de a se întâlni cu o fată sau de a conduce o mașină, el sau ea ar trebui încurajați să sugereze îndrumările de care trebuie să țină seamă când conduce o mașină sau se întâlnește cu o fată. De asemenea, părinții pot avea o contribuție la această înțelegere, contribuție care poate fi apoi adăugată.

Această metodă este foarte eficientă, deoarece, atunci când copilul formulează și este de acord să respecte regula, el va fi înclinat să urmeze regula mai conștiincios decât ar fi făcut-o dacă i se cerea. Este important să-l faci să participe foarte mult la început, iar tu să oferi cât mai puține idei părintești.

O asemenea abordare necesită timp, efort și răbdare, dar plata este foarte bogată. Un adolescent căruia i s-a îngăduit și a fost încurajat să facă alegeri are tendința de a coopera cu familia în privința tacticilor, de a dezvolta o independență sănătoasă și un respect de sine pozitiv - două caracteristici indispensabile.

„Toată lumea face așa"

O cursă obișnuită în care pot fi prinși părinții este argumentul „toate lumea face așa". Părinții prinși aici ar trebui să explice că nu toți fac aceleași lucruri, de aceea ei nu trebuie să știe ce fac alți părinți. Părinții ar trebui să facă orice efort pentru a fi cât se poate de îngăduitori, și, în limitele rațiunii, să-i acorde adolescentului toată libertatea pe care el și-o dorește. Totuși, este foarte important

ca părinții creștini să stabilească încă din anii fragezi ai copilului faptul că ei fac lucrurile în general altfel decât părinții necreștini, pentru că sistemul lor de valori este diferit.

Având acest gând în minte, este greșit adesea să spui „Nu" imediat ce adolescentul îți cere permisiunea. Părinții cred întotdeauna că sunt pe teren sigur dacă își mai lasă timp de gândire. Așa că încep spunând „Nu", apoi spun „Da" după ce ascultă argumentele în favoarea celor dorite, și trec adesea de la „Nu" la „Da". Aceasta îi învață pe copii că merită să aduci argumente și că „Nu" înseamnă de fapt „Poate", sau „Mă mai gândesc." Un plan mai înțelept ar fi, de exemplu: "Dă-mi datele și după aceea voi lua o hotărâre." După ce ți le-a prezentat, spune: „Nu m-am hotărât încă. Lasă-mi ceva timp de gândire. Vreau să vorbesc cu tati (sau mami) și o să-ți spun ce ne-am hotărât." Apoi ia hotărârea cea mai rațională posibil. Odată ce ai luat-o, rămâi neclintit.

Pedeapsa pentru adolescenți

După cum îți amintești, părinții nu ar trebui să pălmuiască sau să bată niciodată un adolescent. Adolescentul se consideră adult și privește bătaia ca pe ceva „pentru bebeluși". Stima de sine nu trebuie sacrificată pe altarul resentimentelor.

Asta nu înseamnă că trebuie să renunți la control. Dimpotrivă, adolescentul are nevoie de supraveghere hotărâtă și consecventă. Într-adevăr, simțul siguranței depinde de aceasta, dar nu ar trebui să apelezi la anumite pedepse atât de des cum o făceai altădată. Discutarea lucrurilor folosind motivarea și preocuparea poate întâmpina multe rele. Dacă acest proces eșuează, poți să te hotărăști să reții anumite privilegii: o seară petrecută cu prietenii, o excursie, folosirea mașinii și așa mai departe. Reținerea unor îngăduințe poate ajuta la controlarea unor anumite tipuri de purtare rea, dar nu o folosi pentru a îmbunătăți notele mici. Notele mici pot avea în spate probleme care se află dincolo de puterea de control a adolescentului.

Măsurile de disciplinare sunt cele mai eficiente atunci când adolescenții au participat la stabilirea regulilor și a consecințelor încălcării lor. În timp ce părinții le privesc ca pe niște negocieri care fac parte dintr-o încercare de a influența comportamentul, adolescenții le privesc ca pe o adiere înviorătoare pe o scenă. De aceea, aceasta ajută ambele părți. O mamă a folosit această metodă când fiul ei a venit acasă într-o seară cu paisprezece minute mai târziu decât era limita. Ea doar i-a spus: "Să auzim predicuța bine meritată pe care ți-o vei ține acum."

„Prostule ce ești" a început el atunci. „Dacă mai faci o dată așa o să-ți pierzi autorizația și nu prea ți-ar plăcea asta." Zâmbind, el a continuat fluent cu o voce ușor dramatică și frumoasă recitalul detaliat al ritualului părintesc de cicăleală. El a inclus chiar și motive și soluții de întoarcere acasă înainte de ora limită. Spectacolul lui a scutit-o pe mama de furie la o oră la care era prea obosită pentru a face dreptate. Mai mult, mamei i-a plăcut să-l urmărească pe băiat în timp ce acesta își îndeplinea propria responsabilitate de creștere. P.S. Din acea seară băiatul a ajuns acasă devreme și nu a mai întârziat niciodată!

Responsabilitățile adolescenților în privința muncii

Înainte de a păși în nava spațială, astronautul primește cu grijă instrucțiuni legate de operarea ei. Cu cât învață și se antrenează mai mult, cu atât va fi un astronaut mai bun. De asemenea, înainte de a-și asuma responsabilitățile unui adult, adolescentul are nevoie să învețe despre viață și despre felul în care să o trăiască. De aceea, părinții înțelepți vor face din căminul lor un laborator de testare în care fiecare adolescent va exersa arta trăirii și a clădirii unei familii. Fiecare adolescent ar trebui să învețe să gătească, să se ocupe de rufe, să facă curățenie, să repare prin gospodărie, să cumpere legume, să administreze bugetul, să se ocupe de curte și să plănuiască evenimente sociale. Adolescentele pot și ar trebui să ajute la

pregătirea hranei, iar ocazional să pregătească întregul meniu de la o masă, să-și coase unele haine și să ajute la curățenia în casă. Băieții mai mari pot să dea jos geamurile sparte, să ajute la munca în curte, să aibă grijă de grădină, să ajute la repararea mașinii și să repare lucruri stricate din jurul casei.

Este deosebit de important ca adolescenții mai mari să aibă niște îndatoriri gospodărești care le sunt importante și care sunt în concordanță cu maturitatea lor. Un băiat de 16 ani, de exemplu, nu ar trebui doar să spele mașina, ci ar trebui să i se permită să-și exprime propriile păreri legate de cumpărarea unei mașini noi sau de revizuirea celei de acum. O adolescentă nu ar trebui doar să spele geamurile și să dea cu aspiratorul, ci, de asemenea, ar trebui să aibă un cuvânt de spus în privința structurii și culorii camerelor atunci când acestea trebuie zugrăvite.

Chiar dacă adolescenții ar trebui să fie ocupați cu sarcinile din casă, totuși, părinții ar trebui să le lase timp de petrecut în aer liber. Dacă John are antrenament la baschet joi seara, nu este corect să nu-l lași la antrenament pentru că este rândul lui la spălat vasele. Este nevoie de o programare mai bună. Dacă mama sau tata i s-ar alătura și l-ar ajuta pe John la spălatul vaselor, el ar învăța mult mai repede să-i ajute pe ceilalți când au nevoie. Părinții ar trebui să țină seama de celelalte interese ale adolescentului dacă, desigur, adolescentul nu uită de responsabilitățile de acasă.

Părinții ar trebui să dea prioritate în mod special unui adolescent care lucrează cu jumătate de normă. Îndatoririle de acasă nu ar trebui să-i stea în drum decât dacă situația de acasă este disperată. Serviciul cu jumătate de normă îi oferă adolescentului un simțământ de prestigiu și o sursă de venit care îl pot ajuta să-și aleagă cariera. Treptat, adolescentului ar trebui să i se ofere mai mult timp pentru serviciu și mai puțin timp pentru sarcinile de acasă, dacă el așa dorește.

În timpul anilor adolescenței, folosirea timpului continuă să fie un lucru important pentru învățarea responsabilității, și, din nou, momentul cel mai favorabil pentru învățarea responsabilității este

atunci când tânăra persoană manifestă interes ridicat pentru o anumită activitate. Sonny s-a întors de la școală foarte entuziasmat pentru că a învățat să facă un ochi electric la atelier. El și-a închipuit unul pentru deschiderea ușii de la garaj. Tatăl lui Sonny a încurajat acest nou interes și împreună au făcut rost de materialele necesare și au început să lucreze în garaj în timpul liber. Ochiul electric având succes, ei au făcut noi proiecte de folosire a uneltelor „puternice" ale tatei, iar Sonny, care nu fusese niciodată interesat de planuirea unui viitor, a început să se gândească serios la o carieră de electrician.

Un studiu recent printre adolescenți a arătat că aproape 88 % din cei care au avut probleme cu legea au răspuns „Nimic", când li s-a pus întrebarea aceasta: „Ce faci în timpul liber?" Munca în casă, în mod special curățarea activă a pereților și podelei, este bună pentru silueta unei fete și pentru formarea mușchilor unui băiat. Gătitul, coptul și cusutul o vor pregăti pe fată pentru gospodărie. Munca în curte, mecanica și clăditul îl învață pe băiat să fie iscusit în sarcini masculine importante. Munca este cea mai bună disciplină pentru un adolescent. Aceasta îl învață virtuțile hărniciei și răbdării, îl învață diverse meserii din care să-și poată alege o ocupație pentru restul vieții. Aceasta ocupă timpul în care ar fi putut lenevi sau face rele, formează integritatea, simțămintele de încredere și respect de sine. De asemenea, ajută la potolirea energiilor intense care se găsesc în trupurile tinere pline de viață oferind o supapă sănătoasă de scăpare pentru ei.

Cum să motivezi un adolescent?

Poate că ai făcut tot ce ai putut pentru a-l învăța pe adolescentul tău ce înseamnă responsabilitatea, dar încă este dificil să-l faci să stea pe picioarele lui și să meargă în direcția cea bună. Deoarece aceasta este o perioadă în care el este foarte concentrat asupra eului, iar recompensele sunt foarte tentante pentru tineri, principiile

încurajării sunt în mod special utile aici. Dacă simți că adolescentul tău are nevoie de o motivație, următoarele informații îți vor fi de folos:

1. Caută un lucru important pentru el care să îl motiveze. Câteva ore cu mașina într-o seară ar putea reprezenta un stimulent nemaipomenit pentru un tânăr. Un altul și-ar putea dori un articol deosebit de îmbrăcăminte. A-i oferi adolescentului un mijloc prin care să obțină un lux reprezintă o alternativă fericită pentru scâncetul, plânsul, imploratul, nemulțumirea și sufletul necăjit care ar putea apărea în caz contrar. Ai putea spune: "Da, poți obține puloverul pe care îl dorești, dar va trebui să îl câștigi." Odată ce stimulentul sau motivația a fost stabilit urmează pasul al doilea.

2. Formulează înțelegerea. O cale excelentă de împlinire a acestui obiectiv este contractul scris, semnat atât de părinte, cât și de adolescent. Eu și Harry am făcut un contract pentru Mark chiar înainte să împlinească 15 ani, vârstă la care putea să ceară autorizația pentru a învăța să conducă. Da, putea să obțină această autorizație și să conducă mașina în prezența noastră, dar trebuia să câștige privilegiul de a manifesta responsabilitate. Condusul unei mașini presupune responsabilitate, și dacă Mark putea să dovedească responsabilitate în alte domenii ale vieții, atunci urma să i se îngăduie să conducă.

Am insistat ca Mark să câștige 25 000 de puncte într-o perioadă de șase săptămâni. În caz contrar, contractul ar fi fost nul sau fără valoare.

De asemenea, Mark a înțeles încă de la încheierea contractului că putea pierde puncte dacă se purta urât și nerezonabil.

Alături de îndepărtarea punctelor din cauza unui comportament rău poți adăuga un bonus de puncte pentru un comportament demn, de apreciat, nespecificat în contract.

3. Stabilește o metodă prin care să poți oferi recompense imediate. Majoritatea dintre noi avem nevoie de ceva tangibil care să ne mențină interesul atunci când ne îndreptăm spre o țintă. În cazul lui Mark, am adaptat sistemul tabelului la un contract ulterior. Punctele se adunau cu exactitate seara și săptămânal se stabilea un scor. În prima săptămână a câștigat numai 750 de puncte. Putea să-și dea seama foarte ușor că în ritmul acesta nu putea să atingă 25.000 de puncte în șase săptămâni. Destul de interesant, în a doua săptămână a câștigat 7.500 de puncte.

Sistemul contractului poate fi adaptat la multiple situații. Principiul este eficient, dar ar putea fi nevoie de o variație a metodei. Este important ca adolescentul să nu primească la sfârșit produsul care i-a servit drept stimulent dacă nu l-a câștigat. La fel, nici părinții nu trebuie să amâne sau să nege produsul dacă adolescentul lor îl merită.

Temele pentru acasă ale părinților

Părinții îl pot ajuta pe adolescent atunci când:

1. Îi respectă intimitatea. Adolescentul are nevoie de intimitate, iar părinții nu trebuie să se simtă respinși când ușa de la dormitor este închisă pentru ei. Nevoia de intimitate ar trebui să includă și scrisorile personale, jurnalele și telefoanele. Părinții care caută prin camera adolescentului sau prin lucrurile lui personale urmărind dovezi pentru o activitate clandestină violează dreptul tânărului la intimitate. Dacă îl suspectezi de folosirea drogurilor, poți să cauți și să confiști, dar a confisca jurnale și scrisori sau a-ți băga nasul în buzunare, genți sau sertare nu reprezintă un prerogativ părintesc.

2. Fac din casă un loc atrăgător. Mici considerații cum ar fi un aspect exterior plăcut, paturile făcute și o bucătărie curată îl pot scuti pe adolescent de simțămintele de jenă când este vizitat de prietenii lui. Adolescentul este foarte sensibil la reacția prietenilor față de părinții lui, chiar dacă tocmai el are nevoie de pieptene.

Niciodată nu înceta să faci lucrurile împreună în familie! Mulți tineri au niște părinți deosebiți, dar ei nu i-au descoperit niciodată pentru că singurele momente în care îi văd pe părinți sunt atunci când aceștia îi corectează, îi critică și le spun ce să facă și ce să nu facă. Una dintre cele mai mari influențe asupra fericirii familiei este simțământul de prietenie și înțelegere care apare în urma jocului împreună. Din cauză că atât de multe din contactele părinților cu copiii sunt „de nevoie", pentru rutină și reglare, este important ca unele din contactele cu părinții să fie mai puțin serioase și să ofere bucurie reciprocă. Jocurile în familie, excursiile cu cortul, vacanțele, cățăratul pe munte, construirea unor proiecte și dezbaterile prietenoase creează o atmosferă la care tinerii doresc în mod natural să participe.

3. Supraveghează într-un mod subtil. Adolescentul nu răspunde la o paradă de nu-uri, dar tânjește după îndrumare. Aparent, el se află între două forțe opuse. Pe de o parte, el îi resimte pe părinții fără coloană vertebrală, dar pe de altă parte el se răzvrătește împotriva atentării la libertatea lui, mai ales când părinții devin arbitrari în privința lucrurilor cu care adolescentul crede că se poate descurca singur. Iată momentul în care un adolescent ar putea striga: „Oferiți-mi libertate, altfel o să plec de acasă!"

Totuși, disciplina nu încetează sau nu scade cu nici un chip în anii adolescenței. Adolescentul are nevoie de ancora disciplinei părintești care să îl susțină în această perioadă a vieții și, ca întotdeauna, disciplina ar trebui să fie corectă. Nici unui adolescent nu ar trebui să i se permită să îi dezbine pe părinți, iar acolo unde trebuie luată o hotărâre, tatăl, capul unității familiei, ar trebui să-și asume această responsabilitate.

4. Îi respectă dorința de independență. Adolescentul are nevoie de legături nu de sclavie, iar părinții trebuie să facă distincția între cele două. Tot ceea ce fac părinții din copilărie până mai târziu îl

face pe adolescent mai dependent sau mai independent, până când este potrivit pentru un serviciu, nu pentru o relație. Adesea părinții se tem să ofere independență unui adolescent pentru că se tem că tânărul nu este destul de mare pentru a se descurca singur, dar tânărul care tânjește după independență, și care în mod evident nu este pregătit pentru ea, nu va deveni mai înțelept dacă i se tot amintește acest lucru pe un ton ipocrit.

Când adolescentul tău îți arată că-și dorește mai multă libertate, dă-te înapoi puțin și lasă-l să ia singur hotărâri și să poarte responsabilitatea pentru ele. De obicei, dacă nu este pregătit pentru noua libertate, se va întoarce la tine și va cere îndrumare pentru mai departe.

5. Menține simțul umorului. A te descurca cu succes cu un adolescent înseamnă menținerea unui echilibru între dragoste și disciplină pe o scală ce cuprinde un umor bun. Un adolescent sau un adult aflat în această situație, ar face aproape orice, în limita raționalului, atunci când cererea sau sugestia se face cu destindere. Simțul umorului este un antidot pentru luarea prea în serios a anilor adolescenței. Părinții ar trebui să-și amintească faptul că, deși adolescentul lor îi poate trimite în secolul al doilea înaintea erei noastre, în câțiva ani li se va recunoaște apartenența la secolul douăzeci. Râsul în familie creează o atmosferă de acceptare și bucurie, iar adolescentul are nevoie să se bucure de viața în familie și să râdă cu ceilalți și de el însuși.

6. Discută schimbările care pot apărea. Ocazional discută cu adolescentul tău despre schimbările care au loc în adolescență, schimbările în regulile casei și presiunile pe care le poate întâmpina în viitor. Este prea târziu să se înceapă educația sexuală acum, dar educația sexuală trebuie să continue în anii adolescenței. Desigur, deja l-ai pregătit pentru multele schimbări care au loc în corpul lui, dar acum este momentul potrivit pentru a recapitula aceste lucruri și pentru a deschide liniile de comunicare pe subiectul sexualității.

7. Se ocupă și de înțelegerea între frați. Părintele ar putea ajuta la promovarea unei înțelegeri mai bune între frați dacă ar discuta personal cu membrii mai mici ai familiei în privința unor zone de conflict în care este nevoie de înțelegere sau în care necazurile pot fi micșorate. Dacă îi aduc la un parteneriat în această privință, părinții îi pot ajuta să înțeleagă mai bine ce înseamnă adolescența înainte ca ei să atingă acest prag.

8. Îl ascultă. Mulți părinți nu prea îi ascultă pe adolescenții lor - cel puțin nu cu o minte deschisă. Multora nu le pasă de gândurile și sentimentele adolescentului: „Până la urmă, nu e decât un copil. O să-l ascultăm când o să învețe despre ce să vorbească!"

Un sondaj printre adolescenți punea întrebarea: „Când îți vei stabili propria familie, vrei să fie exact ca familia ta de acum sau te gândești la niște schimbări? Dacă da, ce schimbări?" Marea majoritate au spus că schimbarea pe care o vor face va fi că își vor lua timp pentru a-și asculta copiii. Unul dintre ei a răspuns: „Dacă mă duc la mama cu o problemă personală, ea e îngrozită de ce aude de la mine și îmi spune să-mi scot ideea aia proastă din cap! Dacă mă duc la tata, îmi ține o predicuță de 60 de minute."

Tinerii de astăzi sunt o nouă generație. Ei trebuie să simtă că ne pasă de ei și că îi putem asculta fără să ne supărăm, fără să-i învinovățim sau să-i judecăm și fără să-i ocărâm. Ascultarea activă devine din ce în ce mai importantă în anii adolescenței când se încearcă încheierea conflictului dintre generații.

9. Oferă siguranță, dragoste și acceptare. Adolescentul are nevoie de siguranță într-o relație care nu se schimbă după împrejurări. El are nevoie să știe că, în ciuda unor neînțelegeri și opinii diferite, relația lui cu părinții nu se strică niciodată, indiferent ce s-ar întâmpla.

Dragostea matură pentru un adolescent înseamnă că mama și tata sunt gata să participe la viața și creșterea adolescentului și să

îndrume această persoană aflată în creștere spre o sferă de existență aflată în permanentă dezvoltare. Părinții ar trebui să-i ofere copilului mic multă afecțiune fizică, iar adolescentul care a fost mângâiat în anii mai mici, când a făcut cucuie sau s-a lovit, nu se va simți jenat de afecțiune și nu va fi interesat să caute relații sexuale premature care să suplinească ceva ce îi lipsește, acum când s-a adăugat și stimulentul satisfacției erotice.

10. Oferă un model al unei căsnicii fericite. Adolescenții au nevoie să-i vadă pe părinți cum își exprimă dragostea zilnic. După unele studii foarte atente, relația de căsătorie poate decădea enorm de mult. Unul dintre factorii care contribuie la aceasta este tensiunea născută din raportarea la adolescenți. Alte probleme au foarte puțin de a face cu copilul, dar se nasc din nevoile nemaiîntâlnite dintre soț și soție.

În primii ani ai vieții unui copil, mama îi poate întâmpina nevoia de siguranță singură, dar în anii tumultuoși ai adolescenței, tânărul are nevoie atât de atenția mamei, cât și a tatălui. De asemenea, dacă soțul și soția ar putea rezolva problemele care îi reține de la a se bucura total de propria lor relație de căsnicie, multe dintre problemele adolescentului lor ar putea dispărea. Siguranța unui adolescent este mult sporită de siguranța evidențiată în familia lui.

Drepturile părinților și privilegiile adolescenței

Nevoile și privilegiile adolescenților au primit atât de multă atenție în ultima vreme, încât nevoile și drepturile de bază ale părinților sunt adesea ignorate. Prin urmare, părinții sunt nedumeriți în privința distincției dintre drepturi și privilegii în familie. Adolescenții cer adesea privilegii pe care le consideră drepturi. Următoarea listă include câteva subiecte care trebuie clarificate în majoritatea familiilor.

1. Părinții au dreptul de a-l opri pe adolescentul lor de la asocierea cu prieteni îndoielnici. Alegerea prietenilor pune o

problemă cunoscută. Mulți părinți au crezut că nu se cădea ca fiica lor să se asocieze cu un anumit băiat sau că anumiți prieteni îl îndreptau pe o cale greșită pe copilul lor. Reacția tipică a părinților este aceea de a interzice relația. Urmează de obicei resentimentul, amărăciunea și neînțelegerea care fac prietenia interzisă și mai de dorit. Dezaprobarea îl va face pe adolescent doar să-și ascundă prietenii de tine. De ce să nu îl încurajezi să-și aducă prietenii acasă? Aici, unde există legături de acceptare, este locul în care adolescentul poate face comparații. Adolescentul trebuie să se simtă liber să-și selecteze prietenii. Totuși, este prerogativul părintelui să intervină în cazuri extreme. Uneori, mutarea în alt oraș poate rezolva foarte bine problemele foarte complicate.

2. Părinții au dreptul de a refuza să-l lase pe adolescentul lor să folosească mașina familiei atunci când nevoia familiei este mai mare decât a lui sau pentru oricare alte motive logice. Adolescentul va avea drepturi nelimitate asupra mașinii numai atunci când va avea propria mașină. Folosirea mașinii familiei de către un adolescent este un privilegiu asociat anumitor responsabilități. În familia noastră, fiecare copil era pus responsabil pentru o parte din creșterea ratelor de asigurare pe măsură ce el sau ea putea conduce. Pe lângă plata creșterii costurilor la asigurare, părinții și copilul trebuie să se înțeleagă cu privire la o parte deductibilă pe care să o plătească în cazul unui accident. Privilegiul folosirii ei reprezintă un stimulent puternic pentru un comportament bun, iar retragerea acestui privilegiu este la fel de eficientă. Dar fii corect!

3. Părinții au dreptul de a reglementa toate telefoanele primite și date de la telefoanele instalate și menținute prin banii lor. Cineva a făcut o glumă spunând că există agitație într-o casă cu trei adolescenți și un telefon! Este posibil ca cele mai multe neînțelegeri între părinți și adolescenți să apară pe tema folosirii telefonului mai mult decât pe oricare alta. De aceea, familiile trebuie să stabilească

foarte clar și consecvent, să întărească regulile de bază privind folosirea telefonului. Mai întâi de toate, limitează lungimea unei convorbiri telefonice la o perioadă de timp rezonabilă. Această regulă se va aplica la conversații cu prietenul sau prietena. Dacă adolescenții nu pot spune ce au de spus în 20 de minute, atunci probabil că nu merită spus. În al doilea rând, limitează numărul de telefoane pe seară. În majoritatea cazurilor, două telefoane pe seară vor fi de ajuns. Totuși, va trebui să fii mai îngăduitor dacă adolescentul tău este implicat într-o activitate la biserică sau la școală. Socotește telefoanele primite ca făcând parte din cele două telefoane dacă nu se termină mai devreme de cinci minute. Cere o pauză de 15 minute între telefoane.

4. Părinții au dreptul de a-l priva pe adolescentul lor de privilegii pe care nu le-a câștigat. Adolescentul este prea mare ca să poată fi lovit, dar pedeapsa este adesea necesară. Totuși părinții găsesc în retragerea privilegiilor o metodă eficientă. Își păstrează adolescentul tău promisiunea legată de ora la care se întoarce sau dacă nu, îți dă un telefon? Își îndeplinește sarcinile fără să-i amintești sau să-l bați la cap? Are note acceptabile? Adolescentul care pierde vremea nu ar trebui să primească sau să aștepte privilegii.

5. Părinții au dreptul de a aștepta de la adolescentul lor să dea tot ce are mai bun pentru școală și, de asemenea, de a insista să absolve liceul. Sunt așteptările tale în privința notelor adolescentului tău corecte? Nu uita, cunoștința în sine nu este atât de importantă precum este a învăța să prelucrezi și să folosești acea cunoștință în relațiile cu ceilalți și, de asemenea, în adaptarea la un anumit mediu. Părinții nu ar trebui doar să-l încurajeze să termine liceul, ci, dacă este în stare să meargă la colegiu, ei ar trebui să-l încurajeze să-și continue educația.

Cu opt săptămâni înainte de a termina liceul, Mark ne-a informat că se va lăsa de liceu. În loc să ne alarmăm la o asemenea veste, noi

i-am sugerat cu grijă să facă o listă cu toate motivele pro și contra acestei hotărâri. După multă chibzuială, Mark s-a hotărât să termine anul. Când, după aceea, a primit o bursă de patru ani la colegiu, așteptările noastre au crescut. A apărut descurajarea când a eșuat la sfârșitul semestrului și a refuzat să mai încerce. După ce a trecut dintr-o slujbă în alta timp de trei ani, s-a înscris din nou la colegiu. Tocmai ieri am primit o scrisoare care suna așa: „Mă bucur din toată inima de tot ce este aici, la colegiu. Chiar ieri, din întâmplare și din cauza neglijenței mele, am lipsit la un curs, și am fost foarte supărat pe mine... Simt că motivele pentru fericirea mea sunt acestea: în această perioadă vreau să fiu aici și să am din nou un scop și un țel în viață. Mă săturasem să tot hoinăresc fără să realizez ceva sau să merg înainte. Vreau să vă mulțumesc mult pentru că m-ați ajutat să am încă o șansă. De data asta o să reușesc!"

Dacă noi am fi reacționat cum nu trebuie, el nu ar fi fost niciodată acolo unde este acum.

6. Părinții au dreptul să stabilească standarde legate de aspectul exterior al adolescentului lor. Mama și tata trebuie să-și dea seama, totuși, că orice campanie menită să zădărnicească dorința arzătoare a adolescentului de a arăta ca toți ceilalți este cu siguranță sortită eșecului. Părinții unui adolescent trebuie să înțeleagă că acesta își schimbă aspectul exterior și îmbrăcămintea pentru a fi altfel decât părinții, pentru a atrage atenția, și pentru ca mai apoi să se cufunde în mulțimea prietenilor lui.

Dacă răbdarea ta este pusă la încercare de un adolescent care îmbrățișează fiecare nou capriciu cu la fel de mult entuziasm, exercită-ți atenția. Cu cât te vei opune fiecărei mode, cu atât mai mult va continua pe măsură ce apar altele. Pe cât de mult este posibil omenește, îngăduie-i adolescentului tău să-și aleagă hainele. El simte nevoia să poarte ceea ce este important pentru el pentru a se simți acceptat în grup. Dacă îmbrăcămintea lui este prea ciudată,

presiunea grupului lui de prieteni va realiza mai repede ceea ce tu nu ai fi putut realiza niciodată.

Totuși, dacă există un lucru important implicat aici, cum ar fi o îmbrăcăminte echivocă sau lipsa lenjeriei intime, ia o poziție hotărâtă. Niciodată să nu stai nepăsător în privința acelor lucruri pe care le consideri condamnabile din punct de vedere moral. Este extrem de dificil să explici unor tinere adolescente de ce nu ar trebui să poarte anumite haine. Ele încă nu au cunoștința și înțelepciunea pentru a înțelege cum îi afectează pe bărbați îmbrăcămintea lor. Din moment ce ele nu sunt stimulate de aspectul exterior al bărbaților, ele nu pot înțelege cum sunt afectați bărbații. Ele vor avea nevoie de o îndrumare subtilă în acești ani, dar nu permite valorilor la care tu ai ajuns în mod arbitrar în creșterea ta să se interpună între tine și adolescentul tău care crește într-o altă lume. Cu alte cuvinte, dacă problema nu implică decât un capriciu legat de modă, lasă-l să se îmbrace ca ceilalți.

Adolescentul consumă multă energie pentru a se conforma standardelor prietenilor lui care ar putea fi modificate dacă s-ar simți acceptat în familie. Atunci când caută acceptare, adolescentul adoptă haine, coafuri și maniere pe care părinții le urăsc. Dacă refuză să-i ofere acceptarea de care are nevoie cu disperare din partea membrilor familiei, părinții îl vor face să-i imite și mai mult pe prietenii lui și să-și însușească mai multe stiluri ciudate.

7. Părinții au dreptul să monitorizeze tipul de muzică ascultat în casa lor. Observați cuvântul *monitorizeze*. Dacă încerci să pui o restricție totală prin care adolescentul nu poate asculta muzica vârstei lui, îi vei lua toată libertatea. La un seminar pentru părinți a luat naștere o discuție despre muzica rock. Tatăl unui copil mai mic a intervenit și a spus: „De ce să discutăm despre muzica rock? Toți de aici suntem creștini. Tot ce trebuie să faci este să o interzici!" Părinților cu copii mici li se pare uneori greu de acceptat că într-o zi va trebui să-i ofere copilului libertatea de a lua anumite hotărâri pentru el însuși.

Desigur, părinții ar trebui să încerce să selecteze muzica și să afirme principiile care definesc tipurile de muzică potrivită.

Chiar dacă ai putea controla ce ascultă acasă, nu vei putea controla ce ascultă în afara casei. Anumite lucruri se află dincolo de controlul părintelui, iar acesta este unul din ele. Trebuie să ai încredere că ai introdus valorile adevărate în anii mai mici, și că acestea vor fi purtate de adolescentul tău în această perioadă grea în care presiunea grupului de prieteni este foarte puternică. Puțini adolescenți vor fi destul de tari pentru a respinge toată muzica vârstei lor. Va trebui să oferi din nou călăuzire subtilă fără să pară complet arbitrară. Bineînțeles că gustul muzical al unui adolescent nu trebuie să-i forțeze pe ceilalți membri ai familiei, iar volumul se poate controla.

8. Părinții au dreptul să stabilească reguli în privința întâlnirilor. Părinții ar trebui să ofere privilegiul întâlnirilor doar după ce au examinat factori precum vârsta, încrederea pe care o inspiră, disponibilitatea de a accepta responsabilitatea și comportamentul matur.

În primii ani ai adolescenței este mai bine pentru adolescenți să nu se întâlnească în doi. Părinții îi pot sustrage ușor de la întâlniri timpurii în doi făcând din casa lor un loc călduros și binevenit pentru vizitele adolescenților. Familiile cu această grupă de vârstă se pot angaja în activități împreună, oferind astfel ocazia ca tinerii să stabilească prietenii sănătoase fără a se îndrepta spre întâlniri în doi. Familiile se pot întâlni acasă, pot programa o excursie la munte, un picnic, pot merge să patineze împreună sau pot sprijini oricâte alte activități la care tinerii pot participa împreună în împrejurări aflate sub control. Activitățile de la biserică și de la școală se pot adăuga la activitățile programate de părinți.

La un anumit moment, în anii de mijloc ai adolescenței, majoritatea tinerilor încep să se întâlnească în doi. De obicei, fetele se cred pregătite pentru întâlniri în doi la 13 sau 14 ani, dar părinții

înțelepți își încurajează fetele să aștepte până la 15 sau 16 ani. Studiile statistice arată că, cu cât jocul întâlnirilor începe mai devreme, cu atât cresc șansele unei căsătorii timpurii. La fel, cu cât se căsătoresc mai devreme, cu atât crește posibilitatea apariției divorțului.

Întâlnirile stabile - momentul în care fiecare se hotărăște să nu se mai întâlnească cu nimeni altcineva (sau cel puțin așa ar trebui să fie) - ar trebui să fie descurajate până în primii sau ultimii ani de liceu. Trebuie să mă grăbesc să adaug, totuși, că îl poți împiedica pe adolescentul tău să se întâlnească așa la 13 sau 14 ani, dar este cu totul altfel cu un adolescent de 17-18 ani. Părinții înțelepți nu încearcă să interzică unui elev mai mare de liceu să aibă întâlniri stabile. Este mai bine să nu interzici o astfel de relație, ci mai degrabă să-l faci să-și schimbe părerea sau să descurajezi relația. Păstrează canalele de comunicare deschise! Atât tu, cât și adolescentul tău, trebuie să recunoașteți că relațiile stabile oferă un adăpost pentru cei nesiguri. Cu cât adolescentul tău se simte mai nesigur, cu atât cresc șansele ca el sau ea să caute o relație stabilă în efortul de a rezolva problemele pe care le întâmpină în relațiile de grup. Ajută-l pe tânărul tău să rezolve problema de la rădăcină. Acest lucru este mult mai eficient decât încercarea de a trata simptomul întâlnirilor stabile timpurii.

Interzicerea plimbării pe întuneric, unde merge și ce face la întâlniri, cu cine se întâlnește un adolescent, sunt întrebări foarte serioase pentru părinți. Întâlnirile interrasiale și interconfesionale pun probleme mai ales în familiile serioase. Tinerii din familii serioase și fericite vor prefera de obicei să urmeze învățătura și exemplul părinților în privința întâlnirilor. Totuși, multă suferință ar putea fi evitată dacă părinții ar fi echipați cu câteva metode în această perioadă crucială.

Întâlnirile și comportamentul sexual

Probabil că în anii adolescenței, părinții au ușa deschisă în aceste privințe mai puțin decât în altele. Fără să știe, ei pun niște obstacole de neacceptare în așa fel încât adolescenților li se pare foarte dificil să discute cu părinții lor despre aceste două aspecte importante. Întâlnirile și comportamentul sexual sunt două subiecte de mare popularitate printre tinerii adulți, însă doar puțini părinți sunt conștienți de comportamentul sau standardele propriului lor adolescent. Și pe bună dreptate. Părinții sunt bine echipați cu intenții frumoase, dar și cu metode deficitare! Refuzând să discute despre subiect, ei speră să descurajeze întâlnirile timpurii. Mai târziu, când nu mai pot ignora subiectul, ei devin dictatoriali și autoritari în ce privește circulația în timpul nopții și activitățile care pot sau nu să fie implicate. Pe lângă faptul că reacționează exagerat, ei fac în mod frecvent glume pe seama relațiilor lor de dragoste în așa fel încât copiii doresc să ascundă cât mai mult din relația lor pentru a nu mai fi puși în situații ridicole.

Există o cale mai bună. În timpul anilor de început ai adolescenței, standardele întâlnirilor ar trebui să reprezinte un subiect frecvent întâlnit la momentele de închinare și la consiliile de familie. Tinerii ar trebui să se simtă liberi să spună orice sau să pună orice întrebare oricât de șocantă sau contrară ar fi aceasta. Părinții ar trebui să evite să țină predicuțe, să-i înăbușe sau să folosească orice altă formă de evadare. Nu ai prefera ca adolescentul tău să obțină toate informațiile mai degrabă de la tine decât de la prietenii lui? De asemenea, nu uita că în aceste perioade copilul tău doar învață și crește. Perspectivele tale pot fi diferite. El poate avea păreri exagerate în efortul de a întâlni obiecțiile tale sau de a se elibera de valorile tale. O reacție exagerată din partea ta în acest moment poate aduce după sine asigurarea că într-o zi el va încerca exact lucrurile de care l-ai forțat mai mult sau mai puțin să se ferească.

După ce ai pavat drumul spre această discuție, ai putea folosi o

înțelegere asupra întâlnirilor. Într-o înțelegere asupra întâlnirilor, subiecte ca vârsta primei întâlniri, numărul întâlnirilor permis într-o săptămână, interzicerea rămânerii împreună la lăsarea întunericului, propunerea unei întâlniri, întâlnirile „oarbe" (în care cei doi se cunosc printr-un intermediar, n.tr.) și așa mai departe se negociază înainte ca adolescentul să intre în jocul întâlnirilor. Pe măsură ce te apropii de încheierea înțelegerii, vei dori să soliciți cât de multe sugestii din partea adolescentului. Discutarea și negocierea au atunci o bază solidă.

Poate că și mai greu de discutat, dar la fel de necesar, este subiectul comportamentului sexual. Părinții închid adesea ușa acestui subiect fiind arbitrari. Reacțiile exagerate nu fac decât să-l forțeze pe adolescent să-și apere părerile sau „să se sustragă."

Dr. Norman Wright a realizat un exercițiu de comportament sexual pe care l-am adaptat la tineri. Acesta îi ajută să-și clasifice valorile sexuale și se poate găsi în *The Compleat Parent Workbook, Unit 5* (Părintele deplin - Cartea de lucru). Acest exercițiu include o listă de intimități fizice. Un tabel alăturat prezintă cele șapte stadii ale întâlnirilor care merg spre căsătorie. Tânărul identifică acel comportament sexual pe care îl consideră potrivit fiecărui stadiu. Exercițiul încheiat ilustrează clar că, dacă un cuplu folosește toate metodele de afecțiune în timpul curteniei, nu le va mai rămâne nimic nou prin care să-și exprime dragostea în căsnicie.

Mulți părinți ar fi șocați să vadă cât de liberi sunt tinerii de astăzi când este vorba despre exprimarea afecțiunii fizice. Întărește-te pentru niște descoperiri uimitoare și pregătește-te să oferi informații fără să judeci.

Îngăduirea libertății

Un student la colegiu a intrat în biroul profesorului său ținând în mână un cordon ombilical: „Profesore", a întrebat el, „cum să astup lucru' ăsta?„ Zâmbim la o asemenea glumă. Totuși, probabil că cea mai dificilă datorie a unui părinte în perioada adolescenței

este să "lase libertate". În majoritatea cazurilor părinții creștini se descurcă mai greu în această privință decât cei necreștini. Părinții cu convingeri religioase profunde consideră un lucru copleșitor de greu acela de a se gândi la adolescenții lor care trăiesc independent în lumea de astăzi. Acești părinți sunt primejdios de conștienți de pericolele ce le stau în față. De aceea, mulți părinți devin exagerat de zeloși și încearcă să-l forțeze pe adolescentul lor să ia hotărâri „bune".

Eu și Harry suntem vinovați. Am încercat cu disperare să o menținem așa pe fiica noastră mai mare. Într-o zi, disperată și fără să fie în stare să comunice verbal, ea i-a scris următoarea scrisoare lui Harry.

10 iulie '76

Dragă tată,

Îmi pare rău că ne-am certat aseară. Nu am vrut să mă cert. Am încercat să evit cearta.

Cred că ceea ce vreau să spun este că sunt o persoană, nu sunt doar fiica ta. De acord, sunt fiica ta de 20 de ani, dar sunt de asemenea o persoană... O persoană care gândește și acționează, o persoană capabilă de multe lucruri. Dar trebuie să mi se ofere o șansă. Trebuie să fiu tratată ca un adult. Îmi pare rău, dar nu am 12 ani ca să ascund lucruri în spatele curții (oricum, nu mai mult decât e necesar pentru înțelepciunea voastră!). Sunt o persoană care a acceptat responsabilitatea în viața ei. În privința lucrului pe care îl fac, chiar dacă nu fac curat sau nu pregătesc mâncarea, nu ar fi mai jenant pentru mine decât pentru tine? Musafirii mei sunt acum în pat. Ei știu că eu fac curat în casă. Pe cine încerci să aperi? Pe mine sau pe tine? Te rog doar pentru un timp. Lasă-mă în pace, lasă-mă în pace! S-ar putea chiar să ajungi să-ți placă de mine (.....)..... Te rog: lasă-mă!

„Te rog, lasă-mă!" Oricât de mult am fi încercat, nu mai puteam să o alimentăm cu forța pe Carlene. Acea zi trecuse de mult. Trebuia să acceptăm faptul că fie ne-am făcut bine „temele", fie le-am

neglijat. Acum nu mai puteam să ne întoarcem și să încercăm să refacem lucrurile.

Avem la dispoziție doar optsprezece-douăzeci de ani în care să transmitem valorile adevărate. Apoi urmează o perioadă în care trebuie să adoptăm o politică de retragere, indiferent de cât de dificil va fi să vedem cum carne din carnea noastră și sânge din sângele nostru face greșeli care pot afecta viitorul sau chiar mântuirea. Știm, am trecut pe-acolo, dar trebuie să avem încredere în puterea divină care poate influența rezultatele. Șansele copilului tău de a lua hotărâri bune sunt mai mari atunci când nu este nevoit să te înfrunte pentru a-și păstra independența și calitatea de adult.

Un cuvânt pentru părinții descurajați

Sentimentele de nesiguranță sunt larg răspândite printre părinții adolescenților. Întrebări de genul: „Am făcut față situației așa cum trebuia?" îi vânează pe părinți. Tu te-ai simțit vreodată așa? Chiar dacă vei continua să-ți pui asemenea întrebări cercetătoare, stai liniștit și fii sigur că „funcționezi" așa cum trebuie. Lucrurile pot părea fără speranță, dar în același timp, ele pot sta mai bine decât îți imaginezi.

Pe parcursul anilor, în care ai acasă adolescenți, tensiunea și neînțelegerile rezultate te pot dezorienta și necăji. Neînțelegerile pot fi neplăcute, dar ele indică faptul că sunt deschise canalele de comunicare. Astfel de conflicte sunt mai bune decât un război rece în care membrii familiei recurg la tăcere.

Oricât de dificili ar fi adolescenții, menține deschise porțile acceptării, ale iubirii și ale comunicării. Fii hotărât și totuși iubitor. Adolescentul tău poate fi ostil, aspru, răzvrătit, țâfnos și indiferent. Poate că ai ajuns la capătul puterii și vrei să te retragi, să-i răspunzi cu aceeași monedă sau să-i spui să plece. Oricum, ține minte întotdeauna un lucru: cu cât copilul este mai dificil, cu atât are mai multă nevoie de dragostea și grija ta. El poate respinge toate

eforturile tale, dar tu să nu-l respingi niciodată. Tu ești cel matur, acest copil dificil este cel imatur. Tu poți alege să te porți matur în perioade grele chiar dacă el nu poate. Un comportament hotărât, dar plin de dragoste, indiferent de cât de traumatizantă ar fi situația, va încasa dividende consistente într-o zi, când el va încerca să meargă mai departe decât ai mers tu.

Sentimentul de vinovăție produs de ceea ce s-a făcut sau nu s-a făcut nu face decât să înrăutățească lucrurile. Adesea, teama de eșec ne încețoșează gândirea în așa fel încât nu mai facem diferența între vina reală și vina irațională. Fiecare problemă întâmpinată aduce noi temeri de neadecvare până când vina apăsătoare ne paralizează. Dacă nu putem face față sentimentelor de vinovăție într-un mod deschis și sincer, acestea ne vor afecta toate relațiile cu partenerul, cu ceilalți copii din familie, cu rudele și colegii de serviciu. Vinovăția este un hoț. Ea ne jefuiește de bucuria vieții.

Studiile recente despre dezvoltarea copilului arată că temperamentul copilului este mult mai legat de dezvoltarea lui decât am crezut până acum (vezi „Copilul dificil", pag.88). Puterea copleșitoare a părintelui și neputința copilului au fost predate repede. Toți recunoaștem influența profundă a părintelui, dar am subestimat implicarea copilului în procesul de dezvoltare. Părinții ar trebui să facă distincția între influență și control. Ambele pot fi exercitate în primii ani, dar părinții ar trebui să slăbească din control când copilul este adolescent. Chiar și cu copiii mici părinții ar trebui să evite exercitarea unui control prea rigid. Fiecare copil este un individ unic, cu voință proprie și cu putere de a lua decizii.

Biblia arată că Dumnezeu prețuiește oamenii în ciuda eșecurilor lor. Valoarea și identitatea ta nu depind de ceea ce ai realizat sau nu ca părinte. Prețuiește-ți propria valoare! Numai atunci vei putea să faci față vinovăției și să-ți ajuți copilul pe parcursul acelor ani traumatizanți. Copilul tău este valoros, chiar dacă a ales poate alte valori decât cele pe care le doreai tu. Lui trebuie să i se permită să-și dezvolte propriile valori și să-și trăiască viața așa cum o vede

el. Cu cât copilul crește, cu atât îl vom putea controla mai puțin și vom putea doar să-l influențăm.

Părinții trebuie să-și amintească faptul că, în spatele unui comportament condamnabil există o persoană valoroasă. Cât de mult ne doream eu și Harry să fi privit dincolo de comportament, la atitudini! Comportamentul este doar un simptom al unui adolescent neliniștit care nu este în stare să facă față presiunilor vieții. Ce s-ar întâmpla cu noi dacă relația noastră cu Dumnezeu ar depinde de comportamentul nostru? Într-o zi ne-am putea bucura de dragostea și bunătatea lui Dumnezeu, iar în alta am putea experimenta respingerea. Dumnezeu nu ignoră comportamentul nostru, dar nici nu ne respinge pe baza comportamentului nostru. Exemplul Lui de dragoste necondiționată ne oferă un model de purtare față de adolescenții încăpățânați.

Pot veni vremuri în care vei suferi și nimic nu va face ca durerea să treacă. Numai copiii noștri ne pot face să suferim așa. Ce ar trebui să facă un părinte în acest moment? Ce s-a întâmplat cu făgăduința din Proverbe 22:6 care spune că, dacă facem ceea ce trebuie când copiii sunt mici, ei vor ajunge bine când vor fi mai mari? Te prăbușești în perioade îngrozitoare de vinovăție. Aștepți. Te rogi. Speri. Dar pentru cât timp?

Deși nu rămân veșnic, împrejurările sunt așa cum sunt. Nu poți face ca durerea să dispară, dar poți alege să-ți concentrezi atenția asupra speranței pentru viitor. Opune-te persistenței pe latura negativă a adolescentului tău. Agață-te de speranța pentru viitor. Ține-te bine. O, cât de greu este acest lucru în mijlocul nopții, când nu știi unde este adolescentul tău!

Pe lângă acestea, nu uita că adolescentul tău care se maturizează are dreptul să ia anumite hotărâri cu privire la viitorul lui. Fă-l responsabil pentru hotărârile lui, pentru comportamentul lui și pentru consecințele acestora.

În cele din urmă, odihnește-te în Domnul. Psalmul 37 te poate ajuta să supraviețuiești atunci când crezi că te înec. Vei găsi multă

pace în perioadele de încercare ale adolescenței copiilor tăi dacă te sprijini pe o Putere mai înaltă, dar nu uita niciodată că ceea ce contează nu este numărul de rugăciuni pentru un tânăr, ci schimbarea produsă de rugăciuni în viața noastră care îi va vorbi inimii lui. Dumnezeu îl iubește pe adolescentul tău cu o dragoste veșnică. Fiul Lui a murit ca să îl mântuiască pe fiul tău, ca să o mântuiască pe fiica ta. Poate vedea tânărul tău prin tine că Dumnezeu îl iubește?

Capitolul 7

Intervenția părinților în prevenirea folosirii drogurilor

„Doamna Potter? Sunt sergentul Quigley de la districtul Hillcrest și le-am reținut pe cele două fiice ale dumneavoastră sub acuzație de folosire a drogurilor.„

„Îmi pare rău, domnule sergent. Trebuie să fie o greșeală", spuse doamna Potter cu respirația tăiată. „Fiicele mele sunt chiar aici, acasă, în camerele lor și dorm!"

Dar erau cu adevărat?

Polițistul își continuă relatarea fără ezitare și cu o voce gravă. Atât Susan, de 16 ani, cât și Jan, de 14 ani, fuseseră arestate împreună cu alții. Totuși, situația îi părea imposibilă doamnei Potter. Trebuie să fie vorba despre alte fete cu numele de Potter. Alți tineri foloseau droguri. Ea știa asta. Ea și soțul ei locuiau în cea mai bună zonă a orașului. Erau oameni educați. Mergeau la biserică regulat. Ea își petrecea majoritatea timpului împreună cu familia ei.

Soțul ei, Bob, reacționă foarte asemănător. Unde greșiseră? Atât Susan, cât și Jan erau renumite la școală, se purtau frumos acasă și erau fete drăguțe. Ele nu își permiteau exagerări, iar părinții credeau că le supraveghează cu atenție activitățile. Susan cu heroină! Și Jan să fumeze marijuana de aproximativ cinci luni!

Probabil că și ție îți este greu să crezi această relatare. Probabil că ți-ai creat în minte o imagine a tipului de familie din care se nasc

consumatorii de droguri, familii ca acelea din ghetouri. Dar vremurile s-au schimbat. Acum, cu multele ramificații, abuzurile de droguri ajung în tot felul de familii, la cei din preajma acestora, în săli de clasă și afaceri. Doar faptul că acest coșmar nu a atins casa ta nu reprezintă o asigurare că nu o va face, mai ales dacă refuzi să recunoști că o problemă de acest gen poate exista și în familia ta.

Ce fel de copii cad în capcana drogurilor? Probabil că îți imaginezi în mod incorect un delincvent juvenil. Totuși, două studii recente susțin că 78% din băieții care se droghează sunt liniștiți, plăcuți, conservatori și manierați, dar sunt ușor influențați și doritori de a fi pe placul celorlalți. Au puțini prieteni apropiați sau chiar deloc, iar interesele lor sunt de obicei mai mult feminine decât masculine. Adesea, consumatorii de droguri sunt blânzi și amabili.

Dacă 78% dintre cei care se droghează sunt liniștiți, plăcuți, conservatori și manierați, care este cauza care îi determină să se drogheze? Aceasta este problema pe care încercăm să o explorăm aici - nu un remediu pentru consumatori, ci felul în care părinții pot preveni stabilirea dependenței de droguri în familia lor.

Exemplul părintelui

În timp ce vom cerceta primul motiv pentru care copilul apelează la droguri, ne vom concentra asupra exemplului părintesc. Un psihiatru de la Spitalul Highland General din Oakland, California, James W. Hawkins, scoate în evidență faptul că abuzul de droguri este o atitudine pe care copilul o învață de la părintele lui. „Toți copiii își copiază părinții„, spune dr. Hawkins. „Dacă părinții trăiesc așa cum doresc să se poarte copiii lor, vor exista șanse mai mari ca aceștia să se poarte asemenea lor„.

Totuși, dacă un copil o vede pe mama sau îl vede pe tata înghițind pastile dimineața pentru ca să prindă putere și seara pentru ca să adoarmă sau dacă vede că părinții simt nevoia să bea de fiecare

dată când sunt stresați, atunci probabil că el va copia acest comportament.

Elevii din liceele Long Island din New York au făcut niște sondaje de cinci luni despre folosirea drogurilor în școlile lor. Chiar ei au conceput, au aranjat și au administrat sondajul. Profesorii sau alți adulți nu au avut nici o legătură directă cu acest lucru. Elevii au fost surprinși că până la acea dată doar 42% din cei chestionați au încercat marijuana. Toată lumea credea că statistica va arăta cel puțin 70 și posibil 90%.

Sondajul a descoperit că influența majoră în folosirea sau nefolosirea drogurilor era reprezentată de obiceiurile părinților. Nu neapărat obiceiurile părinților cauzează abuzul de droguri, dar ele „afectează cu siguranță folosirea drogurilor." Anumite întrebări din sondaj erau plănuite să determine cât de des foloseau părinții alcool, țigări sau droguri de tipul pastilelor de somn sau pastilelor revigoratoare și cât de des se certau în fața copiilor. Obiceiurile părintești care au avut cele mai mari efecte negative au fost cele legate de băutură: „cât beau și cât de des se îmbată", a concluzionat sondajul. Aceia care au spus că mama lor era tot timpul beată aveau o tendință semnificativă spre folosirea drogurilor.

Publicitatea pentru noi medicamente originale a încurajat publicul să-și dezvolte sindromul "Ia ceva", sugerează John E. Ingersoll, director al Biroului de Narcotice și Droguri Periculoase. „De la răsăritul soarelui și până seara târziu, publicul este bombardat la radio și la televizor de clinchete atrăgătoare, caricaturi drăguțe și avertizări sumbre. Sunt oferite medicamente pentru vindecarea celor mai mici simptome de boală reală sau imaginară sau care oferă scăpare de realitate", spune el. „Cabinetul medical obișnuit oferă mărturie pentru succesul acestei campanii mass-media", încheie Ingersoll.

Fostul primar al New York-ului, John Lindsay, a sugerat că, de la vârsta de 2 ani, copiii sunt condiționați de ceea ce văd pe ecranul televizorului „așteptând să se trezească, s-o lase mai moale, să fie

fericiți sau să elimine tensiunea cu ajutorul pastilelor."

În fiecare an, industria medicamentelor cheltuie câteva sute de milioane de dolari pe publicitatea de la televiziune, implantând astfel ideea că trebuie să existe o soluție chimică pentru toate problemele vieții, inclusiv durerea, plictiseala și anxietatea.

Cum te descurci tu, ca părinte, cu anxietatea și frustrarea? Fiecare situație nouă este o criză pentru care ai nevoie de o cârjă? Alergi întotdeauna la cabinetul medical? L-ai învățat pe copilul tău că există câte o pastilă pentru toate problemele? Putem trata cu atitudinea potrivită medicamentele când avem dificultăți, dar nu trebuie să dezvoltăm o dependență alarmistă în fiecare problemă. Propria ta atitudine față de medicamente este vitală, pentru că părinții au „o influență majoră" în privința problemei drogurilor și „nu sunt doar niște spectatori", așa cum se considera în trecut.

Nevoia de acceptare

Un al doilea motiv pentru care copiii apelează la droguri este efortul de a-și ușura problemele emoționale. „Adolescenții care se droghează au de obicei probleme emoționale serioase care i-au dus la stadiul de invaliditate. Cea mai mare nevoie a lor este de a-și rezolva problemele", remarcă psihologul curții de district din Denver, James W. Vander Weele.

Acest specialist povestește despre o fată „agățată" de droguri care susținea: „Aceasta este prima dată când am găsit prieteni care mă iubesc. Vă rog, nu mi-i luați." Psihologul Vander Weele explică: "Această fată nu avusese niciodată prieteni până când a devenit parte a unui grup. Singurul lucru pe care membrii grupului i-l cereau în schimb era să folosească droguri împreună cu ei. Ei nu îi păsa de droguri; ei îi păsa de prieteni, așa că li s-a atașat."

Dr. Vander Weele a descoperit că mulți adolescenți care se droghează sunt „copii fără succes care sunt îngrozitor de singuri. Ei nu au găsit acceptare nicăieri. Ei nu au avut succes nici la

învățătură, nici în sport, nici din punct de vedere social... Ei își găsesc locul numai acolo unde se alătură unora cu probleme similare."

Majoritatea oamenilor folosesc drogurile pentru a scăpa de neliniște, pentru că au descoperit că suferă mai puțin când iau droguri. Un consumator de heroină i-a spus unui reporter: „Tu nici măcar nu știi despre ce vorbesc; tu ești bine întotdeauna. Dar pe mine mă costă 100 de dolari pe zi ca să nu mai sufăr așa de mult."

Nu mai este, atunci, atât de surprinzător că adolescenții apelează la droguri. Ei au nevoie de reasigurare și aprobare și sunt ușor influențați de cei care îi conving că o lume aproape de necrezut de minunată îi așteaptă în droguri.

În cartea sa *Părinți în necaz,* David Wilkerson povestește despre Nicky Cruz, un copil al străzii care îl face conștient de multele familii lipsite de iubire. Când Nicky avea 4 ani, el a auzit-o pe mama lui discutând cu un grup de femei la un ceai, iar mama lui a spus ceva ce îl înspăimânta permanent: „Noi de fapt nu l-am vrut pe Nicky. Îmi doresc să nu se fi născut niciodată."

Simțindu-se neiubit, Nicky a fugit de acasă în ultimii ani și a trăit ca un animal până când David Wilkerson l-a găsit prin Teen Challenge. Acum Nicky este un asociat al lui Wilkerson.

Oamenii cu tendințe nevrotice, sentimente de neacceptare, nesiguranță sau respingere sunt mai susceptibili decât alții la folosirea narcoticelor. Totuși, dacă cel care se droghează prezintă o nevroză latentă, drogurile o vor scoate la suprafață.

Există ceva în lumea aceasta care să îi poată ajuta pe tineri în problemele emoționale, pe aceia care se simt înstrăinați? Există ceva care îi poate ajuta să facă față dificultăților din fiecare zi? Există vreo altă societate în afară de cea orientată spre droguri în care ei pot găsi acceptare și se pot simți ca parte din grup?

Adolescentul potențial consumator de droguri caută ceea ce un alt tânăr a găsit deja: un cămin în care să găsească acceptare și

aprobare. Adolescentul care se simte sigur din punct de vedere emoțional poate fi în cea mai mare parte a timpului singur, dar în inima lui se simte în siguranță în dragostea părinților lui. Ei i-au oferit o parte din ei, precum și o parte din ceea ce au, iar el știe că ei țin la el și că, dacă are nevoie de ei, îi stau la dispoziție.

Presiunea grupului

Presiunea grupului este un al treilea motiv pentru care adolescenții experimentează pentru prima dată drogurile. În mod special, în timpul adolescenței presiunea grupului începe să-i influențeze pe tineri. Ea poate fi la fel de mare, dacă nu și mai mare, decât cea proprie. Cedarea în fața presiunii grupului, ca și dependența de droguri, poate fi învățată, de exemplu, prin faptul că mama se grăbește să-și ia un obiect nou de îmbrăcăminte doar pentru că prietena ei și-a luat sau prin faptul că tata își cumpără un vehicul cu patru roți doar pentru că prietenul lui are unul cu patru roți.

Când societatea devine pentru părinți răspunsul la toate problemele și când ceea ce spun sau gândesc alții devine conștiința lor, copilul învață că grupul trebuie să-i dirijeze acțiunile și atitudinile.

Plictiseala

O a patra cauză pentru folosirea drogurilor este plictiseala. Ancheta canadiană recentă „LeDain" despre folosirea drogurilor în scopuri nonmedicale a arătat că mulți oameni apelează la droguri pentru că se plictisesc. Spre deosebire de consumatorul de droguri care are nevoie de ele ca de o umbrelă împotriva impulsului, acest grup, dorește să alunge izolarea mintală și să o scoată la lumină în lume.

Dr. James Hawkins susține această teorie: „Mulți tineri se apucă de droguri doar pentru că se plictisesc. Dacă părinții manifestă

interes față de ceea ce fac copiii și încearcă să se asigure că ei se ocupă cu activități constructive, aceasta va ajuta cu siguranță la combaterea drogurilor.

De exemplu: un copil este interesat de muzică. El exersează și cântă în orchestra școlii. Dar dacă mama și tata nu vin la nici un concert, acest copil ar putea să renunțe. Dacă renunță la orchestră, el va avea mai mult timp la dispoziție și probabil va căuta compania altor indivizi neimplicați în vreo activitate, fapt care ar putea duce foarte ușor la încercarea drogurilor. Copiii doresc ca părinții lor să fie interesați de ceea ce fac ei și sunt dezamăgiți când părinții nu consideră importante interesele lor."

Destrămarea familiei

Dr. Hawkins crede, de asemenea, că un al cincilea aspect legat de problema drogurilor este destrămarea structurii familiale. Adesea, mama și tata sunt interesați numai de ceea ce fac ei în familie, nu și de ceea ce fac ceilalți membri, deși i-ar putea implica ușor pe copii.

Creșterea alarmantă a divorțurilor înseamnă familii destrămate, și aceasta înseamnă, de obicei, familii fără tată. Sociologii și psihologii insistă asupra faptului că dacă ar exista o persoană puternică de sex masculin în fiecare familie, rata delincvenței juvenile ar scădea. În multe cazuri, băieții care consumă droguri vin din familii în care femeia a fost singura și cea mai puternică influență. Băieții au fost lipsiți de acea conducere specifică unui bărbat și în curând s-au identificat cu mamele, bunicile sau surorile lor. Această identificare a adus sentimente de incapabilitate, care au condus la confuzie în privința relației cu părinții și a rolului pe care îl au în viață.

Muzica rock

Al șaselea factor care influențează folosirea drogurilor este reflectat de muzica aflată la modă. Nu vreau să sugerez că muzica rock a dat naștere la criza abuzului de droguri, dar puțini părinți înțeleg jargonul subculturii descrise prin cuvintele muzicii hard rock și punk rock.

În anumite exemple, referința la droguri este clară și de neconfundat. În alte cazuri, cuvintele sunt ambigue sau poate doar sugestive, dar mulți adolescenți și chiar copiii mai mici socotesc că ele sunt legate într-un fel de droguri și folosirea lor. „Aquarius" din American Tribal Love-Rock musical *Hair* face aluzii foarte evident la folosirea drogurilor, având ideea naivă despre capacitatea lor de a elibera Utopia, de a elibera mintea și de a-i inspira consumatorului viziuni de aur. Părinții va trebui să se hotărască singuri dacă aceste cântece care aduc glorie culturii drogurilor afectează hotărârile luate de tineri.

Ce pot face părinții?

Ești convins că nu dorești ca adolescenții tăi sau ai altora să participe la folosirea nonmedicală a drogurilor? Te întrebi ce poți face tu personal? Educația în privința drogurilor, atât pentru părinți, cât și pentru copii, reprezintă un prim pas pentru prevenirea drogurilor și un bun început.

Un număr enorm de mare de tineri recunosc că au fost „loviți" cu pietre în fața părinților care nici măcar nu și-au dat seama. Părinții ar trebui să fie în alertă la primele semne clare a folosirii drogurilor. General vorbind, persoanele care folosesc narcotice ar putea manifesta următoarele simptome: semne de înțepături pe brațe sau pe picioare, ochi roșii, umezi, pupile mici, priviri ascunse, somnolență cronică, neliniște evidentă manifestată prin spasme ale corpului și o tendință de a merge repede, un stomac deranjat cu

ușurință, bube ulceroase pe brațe, pe picioare și pe corp, amețeală necontrolabilă, un miros puternic al corpului, scărpinarea sau frecarea obișnuită a nasului, amețeală frecventă, deteriorare mintală și fizică evidentă, depresie și descurajare, complexul persecuției, incapacitate de a se concentra asupra studiului, lipsă de interes față de sport sau orice fel de mișcare fizică, iritabilitate, spunerea unor minciuni stupide, refuz de a discuta din cauza preocupării pentru sine.

Un program bun de educare în privința drogurilor ar trebui prezentat și copiilor în școli. Conducerea școlilor din Washington D.C. a aprobat un program de educare legat de abuzul de droguri care va face parte din programă, începând de la grădiniță până la clasa a douăsprezecea. De la grădiniță până la clasa a treia, cursul se axează pe nutriție. El prezintă pericolul medicamentelor aflate în mod normal într-o casă și explică de asemenea folosirea greșită de către copii a unor lucruri ca ceaiurile, cafeaua și băuturile răcoritoare. Fumarea țigărilor, adulmecarea cleiului, precum și folosirea alcoolului și a narcoticelor se discută de la a clasa a patra până la a șasea, iar în clasele de juniori din licee sunt prezentate efectele sociologice ale drogurilor, punându-se accentul pe problemele contemporane. Elevii seniori vor găsi programa antidrog integrată în materii ca administrația familiei, engleză și sociologie.

Cea mai eficientă armă pentru menținerea unui tânăr departe de consumarea drogurilor este siguranța unei vieți de familie potrivite, care oferă împlinire prin legături întărite de dragoste. Următoarele trei sugestii reprezintă pașii cei mai importanți de prevenire pe care îi pot face părinții:

1. Încurajează-l pe copilul tău să își fixeze ținte pozitive în viață. Oferă-i copilului tău o înțelegere inteligentă a demnității muncii, pentru ca el să fie pregătit pentru un stil de viață cinstit. Învață-l că viața este o îndatorire sacră și că noi trebuie să dăm socoteală pentru noi înșine în ziua judecății. Când copilului i se

prezintă țintele biblice, el va fi mai puțin înclinat să găsească timp sau spațiu pentru a se implica în narcotice, alcool sau alte ispite.

2. Încurajează-l pe copilul tău să găsească prieteni de caracter. Încurajează-l să-și aducă prietenii acasă pentru activități supravegheate. Îndrumă-l spre locurile în care poate găsi prieteni pe care să fie mândru să-i aducă acasă la el.

3. Îndrumă-l pe copilul tău spre alegerea unor activități potrivite în timpul liber. Tinerii care sunt interesați de școală și sunt ocupați cu activități din afara programei școlare se implică rareori în relații cu oameni care îi duc spre consumarea drogurilor.

Încurajează-ți copilul să participe la activități de club, muzică și sport oferite de biserica, școala sau comunitatea ta. Când va fi destul de mare, o slujbă după școală îl va menține ocupat. Oferă-i bani pentru continuarea studiilor, pentru îmbrăcăminte și pentru viața socială. Fă-l, de asemenea, să se simtă valoros, fapt care va contribui la stima de sine. Ținând cont de faptul că multe experiențe au loc în timpul după-amiezei și a timpului îndelungat din weekend, David Wilkerson sugerează: „Este datoria părinților aceea de a căuta ca adolescenții sau copiii lor să nu aibă decât puțin timp pentru activități neplănuite sau la care nu sunt însoțiți, mai ales în aceste ocazii."

Ca analiză finală, deci, răspunsul pentru problema cunoscută a drogurilor constă într-o legătură puternică de familie în care membrii familiei se respectă și se iubesc reciproc. Respectul reciproc oferă o nouă semnificație situației familiale și o atmosferă care îl va ajuta pe copil să se maturizeze într-un mediu sănătos. De asemenea, părinții trebuie să fie niște exemple în armonie cu standardele pe care le consideră ca fiind ideale, oferind astfel copilului ceva mai mult decât lucruri plate sau exemple slabe. Pe scurt, prevenirea drogurilor începe chiar cu părinții.

Capitolul 8

Rivalitate - armonie între frați

De-a lungul veacurilor, între frați și surori au existat întotdeauna dragostea și părtășia, lupta și competiția, apucarea și tachinarea, bârfa și păstrarea secretelor, acordul sau dezacordul, joaca și ascunderea unul de celălalt. Biblia, mitologia, poveștile, cântecele, dansurile și dramele au ilustrat universalitatea armoniei, a rivalității și a tensiunilor dintre frați.

Fiecare copil din familie vrea să fie sigur de dragostea și atenția părinților, indiferent de cât de mulți copii ar fi în familie. Pentru un copil este greu să înțeleagă că apariția unui alt copil nu micșorează dragostea părinților pentru el. Totuși, împărtășirea iubirii și atenției părinților este mai grea pentru unii copii decât pentru alții. Chiar și un copil singur la părinți trebuie să învețe să o împartă pe mama lui cu tata, și pe tatăl lui cu mama.

Psihologii recunosc faptul că felul în care frații și surorile învață să crească și să se înțeleagă determină, în mare măsură, felul în care se vor înțelege cu alți oameni de-a lungul vieții. Chiar dacă sentimentele de gelozie și vinovăție fac parte din procentul de creștere în familie, atunci când părinții adoptă o atitudine stângace față de rivalitățile și geloziile copiilor din perioada de început a educației, ajung să constate că este foarte greu să schimbe obiceiurile distructive care s-au dezvoltat.

Gelozia face parte din viață. Întrebarea, în acest moment, este: cum răspunzi tu, ca părinte, la aceste rivalități? Care este atitudinea ta față de ciondăneala, bătaia și competiția copiilor? Adeseori

părinții obosesc, se enervează, se supără și nu pot satisface consecvent nevoile copiilor. Totuși, copiii depind frecvent de cuvintele părinților care spun că este de ajuns, deoarece copiii au nevoie de ajutor pentru a se putea controla. Trebuie pusă o limită în rivalitățile dintre frați.

Confruntarea față în față

Confruntarea față în față este superioară oricărei alte metode de reducere permanentă a rivalității. Peter și Leland se bătuseră și se certaseră toată ziua, și nimic din ceea ce spusese mama nu avusese vreun efect. Ea îi amenințase, îi trimisese în camere separate și țipase la ei. Deși era epuizată și descurajată, băieții erau încă în vervă și gata să continue ciondăneala.

În timp ce mama stătea în bucătărie gândindu-se la pedeapsa pe care s-o aplice o mică rază de rațiune îi lumină întunericul. „Să-i fac să se confrunte", își sugeră. Apucând două scaune din sufragerie, ea insistă: „Peter, tu stai aici. Leland, tu aici. Acum, stați jos și priviți-vă în ochi. Nu aveți voie să vă mișcați sau să vorbiți. Doar stați jos și uitați-vă unul la celălalt. Când începeți să faceți acest lucru, eu o să dau drumul la cronometru și am să-l las să meargă timp de cinci minute. (Cu copii de 2-3 ani, jumătate din acest timp este suficient.) Bine? Start."

Peter, de 9 ani, comentă. Leland, de 4 ani neîmpliniți, încercă să se dea jos de pe scaun, dar mama îl ținu cu forța. Apoi, încercă să tragă scaunul înapoi, dar, în cele din urmă, amândoi se liniștiră după puțină foială, un șut sau două și un țipăt de „Au!" Mama opri încăierarea, ignoră toate protestele și dădu drumul din nou la cronometru.

După cele cinci minute reprezentând ceva mai mult decât o confruntare fără speranță, mama le dădu drumul. Încă nesigură de eficiența metodei, mama își jură că o va continua cu mai multă dragoste și hotărâre.

Din acea zi, cuvintele: „Bine, băieți, pe scaune" au devenit o chemare obișnuită. Mama învață să nu aștepte până când ajung la

mutilare, ci le ordona să meargă pe scaune după primul semn care arăta că au necazuri. Ei protestau, desigur, și uneori chiar se certau pentru scaunul pe care să stea. Ea nu ceda niciodată la scuze de genul: „El a început" sau „Eu n-am făcut nimic." Când „victima inocentă" încerca să o convingă că este nevinovată, ea întreba: „Tu ce rol ai jucat în toată treaba asta?" sau „Tu ce puteai să faci ca să previi?" Întotdeauna exista un răspuns.

De multe ori mama simți că vrea să renunțe, pentru că se îndoia de faptul că metoda ei va da rezultate. În cele din urmă, totuși, își dădu seama că așezarea pe scaune devenea din ce în ce mai rară, în timp ce casa devenea din ce în ce mai liniștită. Ea îi învață pe băieți că este nevoie de doi pentru o ceartă și că unul nu se poate certa singur. Treptat, băieții au început să fie din ce în ce mai responsabili pentru faptele lor, iar aceasta i-a ajutat și în afara familiei.

Într-o zi, mama i-a lăsat pe băieți singuri în timp ce s-a dus repede până la aprozar. Când s-a întors, Peter și Leland stăteau pe scaune, având încă două minute pe cronometru. Mama nu a spus nimic. Când cronometrul piui, cei doi se ridicară și porniră la joacă. Mama nu a întrebat niciodată ce i-a condus la autodisciplinare. Ei făcuseră ceea ce trebuia și asta era tot ceea ce conta. *Consecvența* mamei garantase eficiența.

Nereușita acestui sistem constă în lipsa consecvenței părintelui în respectarea planului. Lecțiile nu vor fi învățate când scaunele sunt aduse doar o dată pe săptămână, atunci când răbdarea este slăbită. Rivalitatea va fi micșorată doar în acel moment, dar nu pe o bază permanentă care ar putea fi realizată printr-o folosire consecventă a acestei metode. Părinții cu copii mici, de la 2 ani în sus, pot vedea că merge bine dacă timpul este redus la jumătate. Ai încercat această metodă?

Explicația în scris

O explicație în scris poate ajuta de asemenea la liniștirea unei dispute, îndreptându-i pe copiii cu sentimente ostile pe drumul

scrierii creative. Noi am folosit această metodă la noi acasă, când băieții noștri de 10 și 12 ani erau încinși într-o bătaie. I-am dus sus, în camere separate, le-am dat stilou și hârtie și le-am spus să-mi povestească *pe hârtie*. Mark, cel de 10 ani, care a fost întotdeauna mai sentimental și expresiv, a avut nevoie de 45 de minute pentru a descrie cearta și pentru a scrie despre toate sentimentele lui:

Eu și Rodney ne jucam hockey când, din greșeală, eu l-am lovit cu bățul meu. El s-a supărat și a început să dea în picioarele mele, așa că am sărit și am fugit la ușă. Rod m-a lovit în călcâi cu bățul lui. Eu m-am întors și am aruncat bățul spre el și s-a rupt. Așa că s-a ridicat, s-a dus în cameră și a scos o mașinuță de a mea, s-a dus afară, în colțul casei, unde ne ținem uneltele și toate lucrurile și a aruncat-o ca să lovească pământul și după aceea zidul. Așa că atunci când a aruncat-o, eu l-am lovit. Apoi el s-a dus în sufragerie și eu m-am dus după mașinuță. M-am uitat la ea și am pus-o jos și m-am dus în sufragerie și l-am lovit și el a început atunci să mă lovească și eu am luat încet mașina și am venit la tine. Motivul pentru care l-am lovit și bătut este că nu credeam că o să facă asta.

Rod, băiatul mai mare, este mult mai stabil, mult mai liniștit din fire și mai puțin sentimental. El a scris explicația în cinci până la zece minute:

Rodney U.P

I-am spart mașina (piticului) pentru că mă tot lovea cu bățul, așa că l-am lovit și eu. De furie, a încercat să mă lovească aruncând bățul spre mine și rupându-l în două, așa că atunci i-am spart mașinuța.

SFÂRȘIT

Locuri rezervate

O altă metodă a apărut în articolul de ziar „Sugestii de la Heloise".

„Dragă Heloise, acum când cei șase copii ai noștri sunt în creștere, de fiecare dată când facem o ieșire cu rulota există certuri pentru

locul de lângă ușă sau pentru locul din față, de lângă mama și tata, așa că soțul meu a venit cu această idee.

De fiecare dată când ne îndreptăm spre mașină, el oferă „bilete de rezervare". Fiecare bilet are două numere pe el, unul pentru ducere și altul pentru întoarcere, iar fiecare număr este scris pe un tabel mic, în mașină. În mod automat, copilul va știi unde va sta atât la ducere, cât și la întoarcere. Nu mai există ciondăneli.

Scrie numărul și vei reuși."

Pune-i la treabă!

O altă modalitate de scăpare atunci când nu mai reziști și nu mai ai timp sau răbdare să fii arbitru este să-i pui pe copii la treabă. Ei pot să curețe zăpada, să înlăture buruienile din grădină, să taie iarba, să spele mașina, ferestrele sau pereții, să mătură aleea sau să facă multe treburi care vor ajuta la reducerea tulburării emoționale în mod constructiv.

Nu te amesteca!

Ori de câte ori este posibil, lasă-i pe copii să-și rezolve neînțelegerile singuri. Adesea părinții înrăutățesc situația când încearcă să rezolve problema. De multe ori este greu să stabilești cine este vinovat și cine este inocent într-o ceartă. De cele mai multe ori cearta este rezultatul unui efort combinat. Copilul care este cuminte în mod obișnuit, poate să-l fi împins, îndemnat sau chiar poate să fi îndrăznit să-l provoace pe cel rău. Astfel, când primul copil vine la tine, poți să-i spui: „Îmi pare rău că aveți necazuri, dar sunt sigură că puteți să le rezolvați singuri." Lasă rezolvarea problemei pe seama copiilor, acolo unde trebuie să fie, și refuză să te implici. Uneori poate fi necesar să-i trimiți în altă cameră pentru a rezolva problema.

Adeseori este extrem de dificil pentru părinți să înțeleagă că nu

trebuie să fie arbitri. Ei consideră că este datoria lor să-i învețe pe copii să nu se certe, și acest lucru este adevărat, dar rolul de arbitru nu ajută la realizarea acestei ținte. Poate rezolva situația pe moment, dar nu îi învață pe copii să evite viitoarele conflicte. Dacă îi mulțumește intervenția părintelui, de ce și-ar mai dori să nu mai intre în conflicte?

Pune-i pe toți în aceeași „barcă"

Când cineva din familie se poartă urât, aduce daune proprietății sau provoacă un conflict și nu se poate vedea cine este vinovatul, pune-i pe toți în aceeași „barcă". Dacă apar neînțelegeri la masă, roagă-i pe toți să plece până când se restabilește armonia. Nu te îngrijora că îl vei pedepsi și pe cel nevinovat o dată cu cel vinovat și ignoră protestele lor în această privință. Punându-i în aceeași „barcă", ei vor înțelege interdependența dintre ei și își vor purta de grijă reciproc.

Alte metode simple de liniștire a apelor tulburate implică arta ascultării active. A discuta despre probleme este o măsură de ajutor, mai ales când copiii nu prea reușesc să facă distincția între realitate și fantezie. Uneori, gândurile rele li se par la fel de rele ca și faptele. „Ted, înțeleg ce simți. Noi toți avem sentimente răutăcioase uneori", ar putea spune o mamă.

Dacă se pare că cearta apare întotdeauna chiar înainte de cină, când copiii sunt obosiți și le este foame, mama ar putea să pună masa mai devreme și apoi să le citească o poveste cu voce tare. Un obicei de a decupa și lipi sau de a face un puzzle poate fi de folos. Alte proiecte distractive, cum ar fi modelarea plastilinei, momentele de îmbrățișare și jocul cu marionete, le pot oferi copiilor ocazia de a-și descărca simțămintele. Conducerea sentimentelor de rivalitate spre descărcări constructive necesită timp, efort și imaginație, dar aduce cu sine recompensele promovării unei bune relații de familie.

Capitolul 9

Scena din bucătărie - cum să menții familia fericită și sănătoasă

Tocmai am avut o discuție cu profesoara fiului meu, care mi-a spus despre el că nu este atent și nu cooperează la cursuri. Ea insistă asupra faptului că el nu este prost și că ar putea face ceva dacă ar vrea. Uneori vrea, iar alteori nu. Care este problema copilului meu? - Factorii nutriționali ar putea explica purtarea acestui băiat.

„Pentru noi, un lucru simplu ca mersul la biserică poate reprezenta cea mai urâtă experiență a săptămânii. Toată dimineața copiii își târăsc picioarele, iar noi tragem de ei încercând să-i scoatem pe ușă. Predica este probabil despre manifestarea bunătății și a iubirii pentru aproapele, dar noi o pierdem din cauza șușotelii și a comportamentului urât al copiilor. Ne întoarcem acasă cu dureri de cap îngrozitoare și cu sentimente de frustrare și descurajare." - Lipsa unui mic dejun potrivit poate explica comportamentul urât al acestor copii.

„Fiica mea de doi ani este ceva de necrezut. Se plimbă prin jurul casei și lovește sau ciocănește tot ce îi iese în cale. Se înfurie tot timpul. Am încercat niște tehnici de modificare a comportamentului, dar aceste scene durează o oră. Cred că este hiperactivă, deși doctorul nu găsește nimic în neregulă la ea. Sunt dispusă să renunț la profesia de mamă și să-mi caut altă ocupație!"

- O examinare atentă a alimentației acestei fete ar putea scoate la iveală cauza reală a acestui comportament.

Medicii pediatri, consilierii și bunicii ar putea să răspundă la aceste cazuri astfel: „Trebuie să fii mai strict.", „Controlează-l cât mai poți", „Trebuie să existe niște probleme în familie în spatele acestui comportament al copilului." sau „Încearcă să-i răsplătești purtarea bună și să o ignori pe cea rea, și lucrurile se vor îmbunătăți."

Cât de mult din comportamentul copilului depinde de factori cum ar fi familia, școala, biserica și societatea? Cât de mult poate depinde de hrană, ereditate și alți factori? Un lucru este sigur: cu cât copilul este mai agitat, cu atât este mai mare fluctuația personalității; cu cât este el mai violent și cu tendințe spre depresie, cu atât este mai necesară analiza chimică a corpului său, a hranei și a mediului înconjurător.

Până acum poate că ai fost învățat sau ai presupus că problemele copiilor apar din cauza felului greșit cum îi cresc părinții - incapacitatea de a accepta, a educa, a comunica, a disciplina sau a pedepsi în mod corect. Aceasta ți-a produs complexe de depresie și vinovăție, iar copilului i-a produs doar o mică schimbare în comportament. Adevărul este că problemele de comportament ale copilului pot fi din cauză că îi lipsesc anumiți nutrienți. *Multe probleme de alimentație au fost interpretate greșit, ca probleme de comportament.* A trata separat comportamentul urât, ca ceva de sine stătător, fără a lua în calcul posibilele cauze nutriționale ascunse, înseamnă să tratezi simptomele fără a fi preocupat de etimologia bolii. Mai este de mirare că, atunci când au de făcut față purtărilor urâte ale copiilor lor, părinții se confruntă cu simțăminte de zădărnicie și frustrare?

Mai mult decât atât, ceea ce este introdus în corp nu este întotdeauna absorbit de organism. Dacă știi despre copilul tău că mănâncă ceea ce trebuie și tot este hiperactiv și agitat, ar fi recomandabil să-i faci niște analize medicale pentru a determina nivelul enzimelor digestive. Lipsa anumitor enzime digestive permite

mâncării să treacă prin corp fără a fi absorbite. Astfel, copilul nu beneficiază de nutrienții pe care îi oferi tu. Aceasta este o problemă mult mai des întâlnită decât își dau seama oamenii.

Este binecunoscut faptul că există o legătură directă și uimitoare între delincvență și alimentația deficitară. Probleme ca fuga de acasă, sfidarea autorității (acasă sau la școală), distrugerea proprietății, incendieri, furturi, chiulul și încălcarea cât mai multor reguli pot fi foarte bine rezultatul neîndoielnic al unei diete sărace, a unui respect de sine scăzut și a unui stil de viață care nu oferă suport. Orice autoritate care are de-a face cu delincvenți este conștientă de statisticile aproape universale: 75% dintre răufăcători au fost copii hiperactivi; 50% până la 70% dintre răufăcători au probleme serioase cu cititul, iar 50% din delicte sunt legate de folosirea alcoolului.

Micșorarea acestor statistici este posibilă prin: (1) ajutor oferit acestor oameni pentru a-și găsi un tip de muncă ce le va crește sentimentele de valoare și (2) reducerea sau chiar interzicerea folosirii zahărului și a făinii albe de către astfel de persoane. Dr. Lendon Smith, o autoritate în nutriția copiilor, declară cu putere: „Dacă autoritățile școlare doresc să înceteze problemele de disciplină și vandalism din sălile de clasă, ei trebuie să înlăture mâncărurile cu zahăr și snakurile și să închidă magazinele cu dulciuri pe o distanță de două mile față de școală."

O alimentație hrănitoare care constă în nuci și alune, brânză, verdețuri și zarzavaturi, fructe, semințe, precum și gustări bogate în proteine și legume îi poate ajuta pe copiii care au imagine de sine deficitară, perioade de depresie, dureri de cap și de stomac, acnee serioasă, hiperactivitate, alergii și delincvență.

Vremea zahărului

Semințele, fructele, nucile și legumele constituie alimentația pe care Creatorul nostru a ales-o pentru noi. Aceste alimente, pregătite

într-un mod cât mai simplu și mai natural, sunt cele mai hrănitoare și sănătoase.

Apetitul majorității oamenilor a devenit atât de pervertit, încât nu mai poate fi considerat un ghid demn de încredere. Am fost învățați să ne placă dulciurile, și copiilor în mod special le plac dulciurile. Două miliarde și jumătate de dolari se cheltuiesc pentru aproximativ un milion și jumătate de kilograme de dulciuri consumate anual doar în America. Consumul obișnuit de zahăr depășește cu mult 60 de kilograme de persoană pe an, ceea ce înseamnă că omul obișnuit mănâncă între 33 și 35 de linguriță de zahăr zilnic. La 2 ani, unu din doi copilași are deja un dinte stricat.

Se pare că sifonul a înlocuit apa, laptele și sucurile de fructe din alimentație. Peste 5 miliarde de dolari se cheltuiesc anual pentru sifon. Adulții beau cam 290 se sticle de sucuri răcoritoare pe an, iar adolescenții beau peste 500 de sticle într-un an. Băuturile răcoritoare fac rău dinților, pentru că acizii erodează smaltul dintelui, iar aceste băuturi îndulcite au contribuit la cea mai mare problemă nutrițională a Americii de Nord - obezitatea.

Când familia se uită prin frigider după vreo băutură răcoritoare, oferă-le sucuri de fructe. Acestea sunt și delicioase, și hrănitoare. Și nu uita niciodată că cea mai satisfăcătoare băutură dintre mese, atât pentru tânăr, cât și pentru bătrân, este un pahar de apă rece. Zilnic este nevoie de șase până la opt pahare de apă pentru a avea o sănătate bună.

Dacă folosirea liberă a dulciurilor este adesea cauza durerilor de stomac, se poate pune întrebarea câte certuri din familii își au cauza în combinațiile deficitare dintre alimente. O cale de a obține o dispoziție mai plăcută constă în a mânca mai puține dulciuri. Se poate ca ceea ce copilul tău mănâncă acum să influențeze comportamentul lui de peste câteva minute, timpul necesar zahărului de a fi absorbit în sânge. Creșterea imensă a folosirii zahărului poate fi o explicație pentru vădita creștere a incidenței hiperactivității. Se presupune că hiperactivitatea este legată de un

metabolism deficient al zahărului. Cheia pentru tratarea unor copii diagnosticați înainte ca fiind „copii problemă" este, atunci, o hrană consistentă, naturală și nerafinată!

Creatorul nostru ne-a pus la dispoziție fructe delicioase, care ne dau putere și sunt sănătoase, care nu doar că sunt dulci la gust, dar conțin și nutrienți esențiali pentru construirea țesuturilor organismului. Zahărul nu are acești nutrienți esențiali pentru sănătate și devine și mai periculos când este luat între mese, la orice oră din zi. Majoritatea dintre noi trebuie să ne reeducăm gusturile pentru a ne putea bucura de minunatele deserturi produse de grădină sau de livadă.

Prima masa după ce ne trezim

Hrana bună începe cu un mic dejun ce constă în suc de fructe, cereale integrale, pâine și lapte. Copiii care mănâncă nepotrivit la micul dejun obosesc și nu sunt atenți la activitățile de la școală în ultima parte a dimineții.

„Nici unui profesor nu ar trebui să i se ceară să îl învețe pe un copil care nu și-a adus creierul la școală; el nu-l poate învăța anatomie pe animal. În fiecare dimineață, fiecare elev ar trebui să raporteze în ce a constat micul lui dejun. Dacă nu a beneficiat de un aport de proteine, ci în principal carbohidrați, elevul ar trebui trimis acasă", insistă dr. Lendon Smith. Carbohidrații rafinați de zahăr și concentrarea într-o sală de clasă nu pot sta laolaltă. Guvernul norvegian a rezolvat această problemă oferind copiilor pește și brânză imediat ce au ajuns la școală. Renumitele „Iowa Breakfast Studies" (Studiile despre micul dejun din Iowa) au arătat că un mic dejun bun poate să îmbunătățească substanțial realizările de la școală și nivelul de energie.

Evită cerealele foarte rafinate, îmbrăcate în zahăr, care se găsesc de obicei pe rafturile magazinelor. Cerealele pe care le preferă familia mea mai mult decât orice sunt granola, pentru gust, aport

nutritiv și putere de a-i susține pe parcursul dimineții fără a se prăbuși.

Un mic dejun hrănitor va oferi cel puțin un sfert din nevoile nutriționale zilnice. Proteina din produsele lactate, nuci, alune, și semințe ar trebui incluse alături de carbohidrați pentru energie. Alimentele ce conțin proteine tind să mențină zahărul din sânge deasupra nivelului din perioada când nu se mănâncă, pentru o perioadă mai lungă de timp, decât carbohidrații.

Mese fără carne

În ultimii ani a existat o creștere fenomenală a interesului de a obține proteină din surse vegetale mai degrabă decât animale. Un număr tot mai mare de oameni, tineri și bătrâni, doresc să se întoarcă la un mod mai simplu de viață și experimentează un stil de viață sănătos printr-o dietă vegetariană. Chiar și studenții de la Yale cer mese care să conțină pateu de soia, legume proaspăt gătite și produse din cereale integrale.

Cercetările științifice recente au arătat faptul că o alimentație fără carne nu este doar potrivită pentru copii, adolescenți, adulți și oameni în vârstă, dar poate fi chiar superioară. Alimentația bogată în carne contribuie cel mai mult la rata deceselor din cauza bolilor de inimă și a atacurilor vasculare cerebrale, cele mai ucigașe boli din America de Nord din ziua de astăzi. Numai Statele Unite declară un milion de atacuri de inimă încheiate cu 600.000 de decese anual. O comisie organizată pentru a controla această boală sugerează că pentru păstrarea unui nivel potrivit de colesterol, oamenii ar trebui să-și ia mai puțin de 10 % din totalul de calorii din grăsimile saturate. Aportul mediu de grăsimi se apropie de 40-50 %! Comisia recomandă folosirea cerealelor, fructelor, legumelor și zarzavaturilor și sugerează în mod special evitarea gălbenușului de ou, a slăninei, a unturii și a seului.

Totuși, unele mame continuă să creadă că familiile lor au nevoie

de carne pentru a fi puternice și cu o condiție fizică bună. Un număr de teste și sondaje au concluzionat că vegetarienii sunt mai puternici, au mai multă putere de muncă, o vitalitate mai mare și își revin mult mai repede după oboseală.

Un astfel de test, publicat recent și răspândit larg în toate jurnalele medicale și de nutriție, s-a axat pe un test de rezistență pe bicicletă făcut pe nouă atleți după ce au fost supuși unei diete speciale timp de trei zile. Una dintre diete era bogată în carne sau proteine, a doua era o dietă normală combinată, iar cea de-a treia era bogată în legume, cereale și carbohidrați. Testele au fost făcute pe aceeași atleți, astfel încât diferențele de rezistență să fie făcute numai după dietă. La început, atleții au primit o dietă bogată în carne și proteine și au fost puși să pedaleze. Ei au rezistat timp de 57 de minute. Când li s-a oferit dieta normală combinată, după o perioadă de câteva zile de odihnă, ei au ajuns la o medie de 114 minute de pedalare. Dieta bogată în carbohidrați care consta în legume și cereale, fără carne, le-a furnizat o energie aproape de trei ori mai mare decât cea oferită de dieta bogată în carne și proteină - 167 de minute de pedalare.

Alte dovezi științifice recente scot în evidență legătura dintre folosirea cărnii și cancer, al doilea ucigaș ca importanță în Statele Unite (chiar și la copii). Într-o bucată de friptură de până într-un kilogram există la fel de mult benzopiren (un agent care stimulează formarea cancerului) ca cel degajat prin fumarea a 600 de țigări. Când șoarecii sunt hrăniți cu benzopiren, ei dezvoltă tumori la stomac și leucemii. Metilcolantrena este un alt agent care stimulează formarea cancerului, iar când grăsimea cărnii ajunge la temperaturi ridicate, cum se face de obicei când se gătește carnea, se produce metilcolantrena. Cercetătorii au dat șoarecilor metilcolantrenă într-o cantitate prea mică pentru a da naștere la cancer, dar când acești șoareci au înghițit o a doua doză de agent stimulator, de asemenea în cantități prea mici pentru a produce cancer, șoarecii *s-au îmbolnăvit* de cancer. Cu alte cuvinte, într-o singură doză mică,

metilcolantrena sensibilizează animalele la alți agenți stimulatori de cancer, făcându-i mai predispuși să se îmbolnăvească de cancer.

Părinții care sunt interesați să micșoreze costurile la mâncare, dar și să obțină toți nutrienții esențiali pentru sănătate, ar trebui să se gândească la micșorarea cantității de carne în familie și înlocuirea cu proteine din legume și zarzavaturi (fasole uscată, mazăre, linte) de câteva ori pe săptămână. Leguminoasele, care constituie surse concentrate de proteine, pot fi gătite cu ușurință, li se pot adăuga mirodenii sau pot fi feluri de mâncare gustoase atunci când sunt puse alături de alte mâncăruri. Combinarea cerealelor cu legumele în același fel de mâncare sporește valoarea lor nutritivă. O bucată de friptură de 180 de grame va oferi 700 de calorii și numai 30 de grame de proteină utilă, dar o cană și jumătate de fasole va oferi la fel de multe calorii și totuși va produce încă 50 % de proteină utilă! Mai mult decât atât, fasolea are un conținut mai scăzut în grăsimi și nu conține deloc colesterol.

Dintre leguminoase, soia conține cea mai mare cantitate de proteine de cea mai bună calitate. În ziua de astăzi există multe produse de soia. Proteina extrasă din soia este folosită ca material de bază pentru multe mâncăruri sau ca înlocuitor al cărnii.

Toate nevoile de proteină pot fi satisfăcute prin următoarele alimente: lapte, de preferat lapte smântânit, lapte degresat sau lapte de soia cu adaos de vitamina B12 (2 căni pentru adulți și de la 3 până la 5 căni pentru copii și adolescenți), două sau mai multe porții de leguminoase, nuci și alune, brânză de vaci sau înlocuitori de carne; de asemenea, patru sau mai multe porții de cereale integrale.

Capitolul 10

Sexualitate pozitivă

Subiectul educației sexuale a devenit foarte popular printre grupurile de educație părintească, deoarece părinții creștini nu doresc să fie înguști sau demodați, dar nici nu doresc să accepte toleranța societății care ignoră învățăturile Bibliei. Ei doresc să-și ajute copilul să-și dezvolte o înțelegere și adaptare sexuală sănătoasă, dar cum se poate ajunge la aceasta? Cum se pregătește părintele pentru întrebările pe care le pune copilul? Ce fel de răspunsuri poate să dea? Cum ar trebui să prezinte părinții lucrurile de bază legate de sex? Cum vorbesc părinții despre sex cu un copil mai mare fără să se simtă stânjeniți? Cum îl pot ajuta pe copil să câștige atât informații clare, cât și capacitatea de a privi sexul dintr-o perspectivă creștină?

Părinții sunt dezorientați pe de o parte din cauza nesiguranței pentru ceea ce le spun copiilor, iar pe de altă parte din cauza filmelor, a relatărilor din ziare, a articolelor de revistă, a cărților și a spectacolelor TV care distorsionează imaginile despre sex și despre dragostea sexuală. În ultimii ani, cei care lucrează în publicitate și în edituri au descoperit că exploatarea sexului produce un profit considerabil. Prin urmare, de-a lungul istoriei, tinerii nu au avut niciodată atât de multe informații greșite despre sex, în timp ce moralitatea sexuală, cinstea și integritatea au fost minimalizate în mod subtil. Deși standardele morale ale Bibliei nu s-au schimbat, îndrumările ei sunt ridiculizate în societate.

În fața imoralității orbitoare, multe familii se străduiesc din

răsputeri să-și învețe copiii valorile morale bazate pe principiile Bibliei. Când îți înveți copilul despre sex, păstrează întotdeauna în minte două aspecte: anatomia de bază și valorile morale. Copilul ar trebui învățat întotdeauna anatomia de bază. Ajută-l să identifice fiecare parte a corpului pe nume. Explică în amănunțime scopul și funcția într-un mod pe care el să-l înțeleagă.

„Unde este bebelușul Gloriei?" întrebă un băiețel de 4 ani după ce părinții îi spuseseră că sora lui vitregă va avea un bebeluș.

„Este în stomacul ei", răspunse mama cu gândul în altă parte.

„Cum, a mâncat copilul?", vru să afle băiețelul de 4 ani.

În acest moment, mama și-a dat seama ce a spus și a încercat să corecteze greșeala. „Bebelușul nu este în stomacul ei; de fapt, este în uter."

„Ce înseamnă uter?"

„Este un organ pe care mămicile îl au, iar tăticii nu îl au."

Discuția a continuat pentru că micuțul nu știa ce poate însemna „organ". Fiecare lucru trebuie spus pe înțelesul lui.

Indiferent de cât am încerca să-l învățăm corect, pot apărea probleme în timpul procesului de interpretare.

Al doilea factor care trebuie inclus atunci când îl înveți pe copil despre sex este relația dintre valorile morale și sex. Nu este suficient să-l înveți pe copil despre reproducere și funcționarea sexuală. Copilul trebuie să fie în stare să facă legătura între informațiile primite și dezvoltarea unui cod moral. Educația sexuală și valorile morale trebuie să meargă întotdeauna mână în mână.

În timp ce participam la un seminar de educație sexuală într-o universitate, am fost martoră la pledoaria unei profesoare în fața colegilor ei profesori pentru a se preda educația sexuală cu o carte într-o mână și cu o pastilă în cealaltă! Astfel de învățături sunt lipsite în mod evident de lucruri esențiale cum ar fi responsabilitatea, atitudinile și valorile morale implicate în educarea unui copil, astfel încât acesta să fie în stare să judece corect din punct de vedere moral de unul singur atunci când va veni timpul. Ești dispus să renunți la

dreptul tău sacru de a-l îndruma corect pe copilul tău în acest domeniu și să-i îngădui să absoarbă valorile seculare pe care le poate învăța la școală?

Educația sexuală înseamnă atunci a forma *atitudini* în privința subiectului sexualității, luat ca întreg, și nu doar a învăța aspectele fiziologice. Educația sexuală implică expunerea tuturor aspectelor legate de aceasta, înțelegerea motivelor din spatele faptelor și formularea atitudinilor față de sex bazate pe aceste fapte. Educația sexuală trebuie să cuprindă factorii psihologici, sociologici, economici și sociali care influențează personalitatea și comportamentul, precum și aspectele fiziologice legate de reproducerea umană.

Ținta finală a educației sexuale este aceea de a-l face pe copil să poată ajunge la atitudini care îi vor aduce cea mai mare fericire și îl vor face să sufere cel mai puțin. Acest lucru nu este ușor, pentru că părinții din ziua de astăzi au sarcina dificilă de a-i învăța pe copii că „sexul poate fi minunat" și totuși „sexul poate fi periculos" în același timp.

Ținte de bază în educația sexuală

Următoarele șase sugestii compun o listă de câteva ținte pe care părinții pot spera să le atingă:

1. Să învețe să dea și să primească dragoste. Educația sexuală ar trebui să-l ajute pe copil atât să fie iubitor, cât și să poată fi iubit, să poată oferi dragoste, dar și să o poată primi. Copilașului îi merge bine când este iubit de părinți și de familie, iar el învață să aibă încredere în ei și să ofere la rândul lui dragoste. Când copilul începe școala, cercul lui de dragoste se lărgește pe măsură ce își face prieteni și cunoaște profesori. În anii dinaintea adolescenței, el își dezvoltă prietenii cu cei de vârsta și de sexul lui. Apoi, în adolescență, el își transferă devoțiunea către anumiți membri ai sexului opus. Părinții

înțelepți îi vor ajuta pe copiii lor să progreseze constant de la un pas la altul în acest model de a oferi și a primi dragoste.

2. *Să fie mulțumit cu rolul lui sexual.* Unul dintre cele mai importante aspecte ale educației sexuale este acela de a oferi o învățătură sănătoasă cu privire la identificarea masculină și feminină. Sexualitatea implică numele dat la naștere, jucăriile cu care s-a jucat, hainele purtate, prietenii de joacă, alegerea cursurilor la școală, felul în care sunt privite rolurile și responsabilitățile gospodărești și, în cele din urmă, felul în care nevoile și stimulenții sexuali sunt satisfăcuți de către ființe umane responsabile și devotate. Evident, identitatea sexuală joacă un rol important în dezvoltarea unei imagini de sine sănătoase și influențează fiecare aspect al vieții.

Părinții trebuie să-l învețe pe băiatul lor să fie bucuros că este băiat, și pe fata lor să fie încântată că este fată. O astfel de mulțumire se dezvoltă prin admirația pentru mamă de către fată și prin respectul băiatului pentru tată. În perioadele de trecere, mai ales la începutul adolescenței, copilul poate să aibă dificultăți în ce privește acceptarea identității sexuale. Unele fete nu găsesc nici o bucurie în faptul că sunt fete, ba chiar se tem să fie femei. Mulți băieți, mai ales dacă sunt mai mici din punct de vedere fizic decât ceilalți, se tem că nu vor fi în stare să fie niște bărbați adevărați. Respectul și dragostea părinților unul pentru celălalt îi ajută să învețe că atât bărbații, cât și femeile, sunt valoroase în viață. Părinții îl pot asigura pe copil că îl iubesc și îl prețuiesc pentru ceea ce este.

3. *Să-și respecte propriul corp.* Copilul ar trebui să-și respecte corpul și să simtă că fiecare parte a corpului este bună și are un scop bun. Ceea ce simte copilul despre corpul lui reflectă într-o mare măsură atitudinile părinților față de corpul lui.

4. *Să înțeleagă și să accepte schimbările din corp.* O țintă foarte apropiată este aceea de a-l pregăti pe copil pentru schimbările din

corp care apar pe măsură ce trece de la copilărie la adolescență. El ar trebui să învețe să accepte aceste schimbări ca fiind o parte normală a dezvoltării. Atât băieții, cât și fetele, trebuie să înțeleagă schimbările care apar la celălalt sex.

5. Să știe și să aprecieze felul în care a început viața. Copiii sunt foarte curioși să știe cum a început viața, cum se dezvoltă bebelușul și cum s-a născut. Aceasta oferă părinților creștini posibilitatea de a-i învăța pe copii adevărata povestire a nașterii, care este atât de plină de demnitate și de minuni, încât încurajează o atitudine de respect.

6. Să poată să trăiască, în cele din urmă, după standarde sănătoase de comportament sexual. Una dintre cele mai importante ținte ale educației sexuale este să-l ajute pe copil să-și dezvolte standarde de comportament sexual. Părinții îl pot învăța cel mai bine pe copil despre moralitate printr-o relație sănătoasă dintre părinte și copil în primii ani. El poate fi învățat să respecte ceea ce cred părinții lui și să accepte ceea ce ei îi recomandă. De asemenea, copilul ar trebui să învețe credincioșia față de Dumnezeu, care nu este doar un Dumnezeu al iubirii, ci și al mâniei. Dacă alegem să încălcăm legile Lui, există consecințe pe care trebuie să le suferim. Copilul care înțelege acest adevăr va avea toate șansele să trăiască o viață morală în mijlocul unei societăți imorale.

Informațiile pot fi periculoase?

A cunoaște adevărul este mai puțin distructiv decât a nu cunoaște și a te întreba cum stau lucrurile. Într-adevăr, experimentarea sexului vine cel mai adesea de la un copil neinformat, deoarece experimentarea este o cale de aflare a informațiilor. Câteva cercetări au arătat că infractorii sexuali tipici provin de obicei din familii în care nu au primit sau au primit doar puțină educație sexuală.

Când ar trebui să înceapă educația sexuală?

O mamă îngrijorată l-a întrebat recent pe un medic: „Știi ceva cărți bune despre sex pentru băiatul meu? Are aproape 13 ani și cred că e timpul să afle despre viață." Este trist că această mamă și-a închis proprii ochi față de viață. Educarea sexuală a unui copil începe chiar din ziua în care se naște. Când mama îl iubește, îi poartă de grijă și se joacă cu el, în mod indirect ea se implică în educația sexuală.

Copilul este învățat despre atitudinea față de corpul lui mult mai devreme decât ne-am putea imagina. Să presupunem că micuțului Johnny, de 14 luni, i se face o baie. El stă în apa caldă explorându-și încântat corpul. El își atinge degetele de la picioare, iar mama îi spune: "Degete, uite degetele bebelușului." Se mai joacă și ajunge pe la buric. Mama ar putea să-i spună: „Nasturele de la burtică, ăsta este nasturele de la burtica lui Johnny." Apoi, dintr-odată își descoperă penisul și începe să se joace cu el. Nu prea multe mame ar spune: „Penis, ăsta este penisul lui Johnny." În loc de aceasta, multe ar încerca să-i distragă atenția sau să facă ceva ce îi va indica faptul că ceea ce face nu este frumos. Unele mame chiar i-ar da peste mână și i-ar spune: „Nu! Nu!"

Când mama se poartă așa, ea își învață copilul că degetele lui sunt frumoase, că buricul lui este frumos și se poate juca cu el, dar că cealaltă parte a corpului are ceva rău și urât. Totuși, pentru Johnny penisul lui este la fel de interesant ca degetele, dar mama îl face să fie interesat într-un mod nesănătos de organele lui sexuale, făcându-l să creadă că ele sunt o parte tabu a corpului său.

Ce ar trebui să facă părinții atunci când copilul își descoperă organele sexuale? Ei ar trebui să-l învețe numele organelor sexuale și ale organelor de eliminare la fel cum îl învață numele altor părți ale corpului. Numele adevărate par mai greu de pronunțat de către părinți, dar nu de către copil, care va învăța penis, testicule, fund, anus, vulvă și vagin la fel de ușor ca nas, cot, ochi și ureche. Cuvintele

nu sunt greu de pronunțat și ar trebui folosite cu claritate când i se vorbește copilului despre corpul lui. Ocazii bune pentru a-l învăța apar atunci când sunt folosite cuvinte ca *urină* și *menstruație*.

Atenție! Este mai bine să îl înveți pe copil când este mic faptul că, exceptând momentele când merge la baie, cuvintele despre toaletă și cuvintele personale ar trebui să fie folosite doar la el acasă sau cu părinții lui. O parte a dezvoltării personalității lui implică învățarea distincției dintre cuvintele care sunt acceptate în societate și cele care nu sunt acceptate.

Decența

Copilul învață decența atât prin instruire, cât și prin exemplu. Nu este ceva complet instinctiv. Copiilor mici trebuie să li se vorbească despre ceea ce se cade și ceea ce nu se cade. Fără a transmite un simțământ de vinovăție, părinții îl pot ajuta pe copil să înțeleagă că anumite lucruri nu se fac în public. Spune-i de ce nu trebuie să se ducă la toaletă în aer liber. Spune-i de ce nu trebuie să se dezbrace în fața ferestrei. Spune-i unei fetițe de ce nu trebuie să-și ridice fusta și unui băiat de ce trebuie să fie încheiat la pantaloni.

Uneori, copilul dă buzna într-o cameră și îi găsește pe mama sau pe tata îmbrăcați incomplet. O reacție calmă și echilibrată în acest moment înseamnă mai mult decât orice ai face sau ai zice. Naturalețea și echilibrul îl va face pe copil să înțeleagă că trupul uman pe care Dumnezeu l-a creat este un lucru normal și plin de demnitate. Părintele ar putea spune: „Ai uitat să bați la ușă" sau „N-am închis ușa. Te rog, dă-mi haina." Este important ca părintele să nu reacționeze exagerat cu țipete și amenințări. Părinții care arată că se simt stânjeniți îl vor învăța imediat pe copil să se simtă și el stânjenit față de corpul lui.

Totuși, este important ca un copil să învețe să aibă un respect sănătos față de intimitate. Nu este bine pentru copil să aibă în mod constant la vedere părinți care nu sunt complet îmbrăcați. Vederea

unui corp dezbrăcat poate da naștere prea adesea la simțăminte și emoții prea greu de suportat de către copil. Părinții dau greș adesea în această privință, crezând despre copilul lor că este prea mic pentru a putea fi stimulat sexual, dar și un copil mai mic are simțăminte sexuale și este adesea stimulat prin ignoranța părinților în această privință.

Dar nu prea este de folos doar să înveți pe alții despre decență, dacă nu o practici. Într-o seară, un băiețel lua cina cu cea care avea grijă de el când mama a venit să-l sărute înainte de plecare. Ea era îmbrăcată într-o rochie de seară scurtă.

„Unde te duci, mami?" întrebă copilul.
„La un concert, dragul meu", răspunse ea.
„Dar s-ar putea să te vadă cineva", replică băiatul.

Întrebări, întrebări, întrebări!

Copiii vor să știe totul despre totul, începând de la stele până la insecte. Ei sunt la fel de curioși în privința sexului, ca și în privința mașinilor, animalelor și electricității. Mersul la toaletă și la baie sau îmbrăcatul sunt momente normale de a vedea și a învăța.

Un profesor le-a spus părinților că Jimmy părea exagerat de interesat de fetițele de la școală. De câteva ori chiar s-a furișat în camerele de dormit încercând să vadă cum arată fetițele fără pantaloni. Părinții, șocați și stânjeniți, s-au dus repede la doctor cu această problemă. Medicul a descoperit că, de fiecare dată când schimba scutecele noului bebeluș, mama încuia ușa ca Jimmy să nu intre. Aceasta nu era o soluție. Dacă Jimmy ar putut să-și vadă surioara într-un mod normal și natural, curiozitatea lui ar fi putut fi satisfăcută. Este neînțelept ca părinții să exagereze decența. Părinții care pun accent în mod exagerat pe decență îl pot face pe copil să aibă atitudini ciudate și false față de el și față de alții. Trebuie să existe un mediu fericit.

Când băiatul pune întrebări legate de corpul lui sau al unei fetițe, părinții ar trebui să răspundă clar acestor întrebări, astfel încât el să știe că este făcut așa cum trebuie. Ai putea să spui: „Băieții și fetele sunt diferiți. Dumnezeu a plănuit să fie așa. Toți băieții au penis. Fetele nu au. Tu ești făcut exact așa cum vrea Dumnezeu să fii.„

Când copilul se întreabă de unde vine un bebeluș, nu ar trebui să i se spună că l-a adus barza, că vine de la supermarket sau de la spital. Ar trebui să i se spună că bebelușul crește într-un anumit loc din corpul mamei. Nu ar trebui să i se spună că ia naștere în stomacul mamei, fapt care este incorect din punct de vedere fiziologic. La acest moment, depinde de următoarele întrebări și de vârsta copilului dacă este identificat uterul sau dacă se mai dau și alte informații. Părinții ar trebui să renunțe la ispita de a da prea multe informații prea devreme.

Un predicator nou a sosit pentru a ține prima lui predică într-o biserică de țară, dar a venit doar un văcar. Predicatorul l-a întrebat dacă ar vrea să asculte singur predica. Văcarul a răspuns că era doar un văcar, dar dacă ar fi mers să dea de mâncare la vaci și ar fi venit doar una, el ar fi hrănit-o oricum. Predicatorul și-a început predica lui de o oră. Când a terminat, l-a întrebat pe văcar dacă i-a plăcut. Văcarul a răspuns că era doar un văcar și că nu știa prea multe despre predicat, dar că dacă ar fi mers să dea de mâncare la vaci și ar fi venit doar una, nu ar fi descărcat toată încărcătura!

Copilul poate pune întrebări legate de avort, adopție, adulter, inseminare artificială, contracepție, circumcizie, exhibiționism, curvie, homosexualitate, masturbare, menopauză, menstruație, pornografie, prostituție și relații sexuale. Nu există nici un motiv pentru care părinții să nu răspundă pe față la aceste întrebări, dar copilul nu are nevoie de un curs de obstetrică.

Adesea, important este nu ceea ce spui, ci *cum* spui. Dacă intri în câte detalii (multe sau puține) vrei tu, cu o voce calmă și liniștită, atunci copilul va fi calm și liniștit. Dar dacă vorbești într-o manieră

îngrijorată și neliniștită, copilul va considera că este ceva îngrijorător în privința sexului, ceva care provoacă neliniște.

Despre copilul care nu pune întrebări

Există numeroase motive pentru care copilul păstrează tăcere în privința subiectului despre sex. Interesul lui poate să nu fi fost stimulat prin stilul natural de viață al familiei. Poate fi singur la părinți sau poate fi ultimul copil care nu este foarte preocupat de noul bebeluș. Copilul poate încerca „să fie bun", dar undeva a rămas cu impresia că anumite întrebări ar putea fi „rele". Un alt copil care a primit informațiile dintr-un cerc din afara familiei poate că s-a simțit stânjenit sau ridiculizat, și de aceea poate că nu se simte liber să mai pună alte întrebări.

În ciuda motivului, copilul care nu pune întrebări are la fel de multă nevoie de ajutor ca și cel care pune întrebări. Există multe căi pozitive de a face educație sexuală în viața de zi cu zi, căi care nu implică statul jos cu o carte în mână și perioade de întrebări și răspunsuri. Prima cale pe care deja am discutat-o - a învăța de la frați și surori. Dacă nu există un bebeluș în familie, mergi cu el în vizită la un prieten care are și lasă-l să vadă bebelușul. Nu este nevoie să spui ceva anume.

O altă metodă de învățare este să înveți din natură. Copilul care vede animale împreunându-se le oferă părinților o ocazie excelentă de a scoate în evidență faptul că și copiii au mame și tați așa cum au și animalele. De asemenea, părinții pot scoate de asemenea în evidență faptul că oamenii se împreunează altfel decât animalele, pentru că mamele și tații se iubesc; de aceea se căsătoresc și trăiesc împreună, pentru a avea un copil pe care să-l iubească.

Adesea, părinții consideră că și-au făcut datoria dacă pur și simplu l-au anunțat pe copil: „Dacă ai vreo întrebare legată de sex, vino și întreabă-ne." Totuși, acest copil nu îi întreabă niciodată nimic pe părinți. Nu este suficient să-i spui copilului că poate veni

la tine cu întrebări. Un profesor bun nu va crede că sarcina lui este aceea de a sta jos așteptând să apară întrebări. El va încerca să provoace mirarea și curiozitatea astfel încât să-i fie puse întrebări. El vrea să facă mai mult decât să ofere informații. El vrea să-l ajute pe fiecare copil să devină o persoană care să învețe și să crească explorând cu nerăbdare lumea minunată în care trăiește. De asemenea, profesorul știe că învățarea este treptată.

Părinții care nu spun nimic neglijează responsabilitatea de a aduce în discuție subiectul. De exemplu, părinții creștini sunt foarte nerăbdători să le împărtășească copiilor creștinismul lor din primii ani. Ei le arată toate lucrurile din natură pe care le-a făcut Dumnezeu, felul cum Dumnezeu ne iubește și ne poartă de grijă și felul în care putem vorbi cu Dumnezeu. Puțini părinți creștini se dau înapoi și refuză să discute despre Dumnezeu și despre Biblie sau așteaptă inițiativa copilului în această privință. Din contră, mulți părinți creștini vorbesc cu copiii lor despre toate conceptele importante despre Dumnezeu, credință și mântuire. Atunci, de ce să încuie subiectul sexului într-un compartiment separat, numit „Nu investiga"? Scoate la lumină subiectul legat de sex. Dacă la început ți se pare greu, citește o carte despre sex, participă la un curs sau educă-te astfel încât să poți discuta despre acest subiect cu ușurință. Fiecare ocazie când discuți despre el te va ajuta să-ți fie mai ușor data următoare.

Despre experimentare

Mamele și tații sunt șocați și supărați uneori când un grup de copii din vecinătate sunt descoperiți că se joacă „de-a sexul". Joaca sexuală și experimentarea nu sunt neobișnuite printre copiii între 4 și 10 ani. Ei vor să compare, așa că în spatele ușilor încuiate ei își arată unii altora organele genitale. Ei experimentează diferite feluri de a elimina urina. Fetele stau în picioare, băieții stau jos. Ei chicotesc gândindu-se la cuvinte legate de baie sau se joacă de-a doctorul și asistenta.

Uneori, părinții se supără atât de tare, încât îi interzic copilului să se mai joace vreodată cu acel grup de copii. O astfel de atenție exagerată acordată acestui fapt îl face pe copil să păstreze în memorie incidentul ca pe o experiență murdară și teribilă, iar atitudinile sănătoase nu se clădesc pe sentimente de vinovăție și rușine.

Cel mai bun lucru pe care îl poate face un părinte este să vorbească liniștit cu copilul despre această problemă, răspunzându-i la întrebări și oferind explicații. Părinții înțelepți vor minimaliza întreaga problemă și, fără să facă vreo scenă, îl vor îndruma pe copil spre alte activități.

Despre dormitul în același pat

Fiecare copil ar trebui să aibă propriul lui pat. Copilul care doarme de obicei cu cineva nu poate evita contactele fizice care invită la o joacă sexuală. Un număr semnificativ de adulți cu probleme sexuale fac legătura dintre problemele lor și vremurile în care dormeau cu frați sau surori, cu rude sau prieteni. Mulți părinți ar putea fi foarte surprinși dacă ar afla câtă joacă sexuală și masturbare are loc atunci când copiii sunt obligați să doarmă împreună. Pe lângă aceasta, frații și surorile ar trebui să aibă dormitoare separate după vârsta de 5 sau 6 ani. Dacă este imposibil, aranjează mobila în așa fel încât să le oferi cât mai multă intimitate.

Unii părinți îi permit într-un mod nevinovat copilului să petreacă noaptea cu un prieten sau îi permit prietenului să vină peste noapte la el acasă. O altă practică obișnuită este așa-numita „petrecere a somnului" (sau petrecerea în pijama) pentru tinerele fete. Aceasta nu înseamnă că *niciodată* nu trebuie să lași un prieten să rămână peste noapte sau copilul nu trebuie *niciodată* să rămână peste noapte la un prieten, dar copilul este expus la experimentare când i se permit aceste privilegii, și este mult mai ușor să previi un lucru rău decât să-l vindeci.

Masturbarea

De-a lungul generațiilor, însuși cuvântul *masturbare* a produs teamă și rușine la mii de oameni. Cu numai câțiva ani în urmă, se spunea că masturbarea produce demență, orbire, epilepsie, chelie, pierderea greutății, slăbiciune și sterilitate. Adeseori, copilul prins „chiar în timpul actului" era bătut și era avertizat aspru că va merge în iad din această cauză. O curea specială de castitate pentru băieți era autorizată în acest secol și putea fi procurată. O altă metodă de controlare a celui mai îngrozitor dintre toate obiceiurile era reprezentată de mănușile de aluminiu în care erau închise mâinile copilului în timpul nopții. Unii părinți îl pălmuiau. S-a inventat chiar și un instrument asemănător unei sonerii care urma să sune în dormitorul părinților când băiatul avea o erecție, iar tatăl se grăbea să-l salveze pe băiat de el însuși! Uneori părinții apelau la metode extreme cum ar fi scoaterea clitorisului unei fete sau coaserea labiilor, străduindu-se să pună capăt masturbării.

În zilele noastre, autoritățile medicale susțin că masturbarea este o parte normală a creșterii. Aproape toți băieții și cel puțin 75% din fete practică automanipularea odată în timpul adolescenței, pentru că au descoperit senzațiile plăcute care apar în urma apăsării, frecării sau atingerii organelor genitale. De multe ori, masturbarea reflectă căutarea de a cunoaște mai multe despre propriul corp, dar unii copii apelează la masturbare încercând să compenseze lipsa iubirii și a atenției.

Nu există șanse prea mari ca masturbarea să cauzeze multe din temutele boli care au fost susținute de-a lungul secolelor, dar ea poate distruge respectul de sine, caracterul și valorile morale. Masturbarea poate da naștere la melancolie, iritabilitate și gelozie. Copilul poate suferi foarte mult din cauza remușcărilor și se poate simți degradat în proprii lui ochi. Masturbarea continuă poate distruge energia întregului organism, și astfel poate atrage după sine depresia. Concentrându-și atenția asupra lui, cel care se masturbează poate să piardă din vedere lucrurile spirituale.

Când părinții îl descoperă pe copil masturbându-se, nu ar trebui să-l amenințe cu pedeapsa, să-l condamne sau să-l facă să se simtă stânjenit. Ar trebui să-i verifice felul cum se joacă. Face destul exercițiu fizic? Are destul timp de joacă? Are jucării potrivite pentru a construi, a împinge, a trage și a se juca așa cum vrea el? Dacă este mai mare, are un hobby sau îl interesează sportul, muzica sau diferite servicii creștine? I se potrivesc hainele? Este corpul lui curat? Are vreo iritare a pielii?

În anii adolescenței, masturbarea are o altă semnificație. Nu mai este o problemă de curiozitate sau simplă plăcere copilărească, ci are o semnificație sexuală profundă. Adolescentul a trăit cu corpul lui mai mult de doisprezece ani, dar acum simte noi imbolduri, dispoziții și senzații fizice pe măsură ce răspunsurile și capacitățile lui sexuale iau naștere.

Vătămarea cea mai gravă rezultată din masturbare este vinovăția care este legată de aceasta. Sunt cunoscute cazurile în care tinerii s-au sinucis pentru că se simțeau prea slabi și prea răi pentru a putea continua să trăiască. Tinerii trebuie să înțeleagă faptul că pe măsură ce se maturizează și devin femei și bărbați conceptele lor sexuale devin mai pline de semnificație. Ei trebuie să înțeleagă că adevărata satisfacție sexuală vine din nevoia profundă de a oferi și nu de a primi. Ei trebuie să înțeleagă conceptul că adevărata împlinire se poate descoperi numai într-o relație de dragoste care implică o altă persoană și nu doar plăcerea fizică a unuia singur. De aceea a creat Dumnezeu bărbatul și femeia.

Părinții ar trebui să conștientizeze faptul că adolescentul este foarte preocupat de subiectul masturbării, și totuși este una din zonele cele mai dificile de discuție. Cine poate înțelege? Părinții îl pot ajuta pe adolescent asigurându-l că nu este nimic în neregulă în ce privește schimbările din corpul lui. Ei nu trebuie să-l împovăreze cu simțăminte de vinovăție, ură față de propria-i persoană sau decădere. În același timp, ar trebui să scoată în evidență călăuzirea și controlul sexual.

Copilul care se masturbează mult este de obicei tulburat și nefericit. Poate să aibă puțini prieteni și să nu se bucure prea mult de bucuriile copilăriei. În acest caz, masturbarea nu este cauza problemei, ci un simptom care arată că toată viața copilului nu merge bine. Părinții ar trebui să se străduiască să creeze situații bune de joacă și să aibă grijă ca el să se bucure activ de timpul de joacă. Ei ar trebui să-i ofere acasă treburi de făcut și să-l felicite pentru sarcinile îndeplinite bine și pentru efortul depus. Ar trebui să-l includă mai mult în distracția și proiectele familiei. Dacă după toate acestea el nu răspunde, ar fi înțelept să caute îndrumare de specialitate.

Copilul trebuie învățat să-și controleze pornirile sexuale. Dacă nu învață stăpânirea de sine, va crește și va deveni un adult crud, egoist, lacom și indisciplinat. Un pericol mare este că unii părinți, în încercarea disperată de a-l ajuta să-și controleze impulsurile sexuale, pot exagera fie prin suprastăpânire, fie prin lipsa unei stăpâniri de sine.

Pornografia

O altă întrebare frecventă care se ivește, mai ales printre părinții adolescenților, este legată de ce ar trebui să facă atunci când găsesc imagini sau material de citit obscen în posesia adolescentului. Cartea *Books and the Teen-age Reader (Cărțile și cititorul adolescent)*, de G. Robert Carlsen, oferă acest sfat părinților care se confruntă cu această problemă: „Când descoperi un exemplar dintr-o carte ademenitoare, o revistă pentru fete sau o carte cu glume murdare, ascunse în camera sau în caietul adolescentului tău, nu acționa condus de sentimente sau datorită situației stânjenitoare. El nu este un monstru ciudat și nici interesele lui nu sunt anormale. Este fascinat de acest material pentru că a auzit despre el de la prieteni. El vrea să descopere singur. Dacă faci o scenă, distrugi materialul sau îl acuzi de dorințe rușinoase, asta nu înseamnă neapărat că interesul lui va scădea. Poate doar să-l

facă mai atent când îl ascunde de tine și poate să-i sădească în minte faptul că este într-un fel deformat și pervertit.

Când discuți despre pornografie cu un adolescent trebuie să scoți în evidență faptul că aceasta nu descrie decât contactul genital, că aceasta nu scoate la iveală relația care să cuprindă afecțiune, dragoste și angajament între două ființe umane. Sexul de dragul sexului devine plictisitor. Producătorii de pornografie își dau seama de acest lucru, și adesea inserează tot felul de scene ciudate.

Cineva a spus că pornografia este material „de citit sau de văzut cu o mână" sau, cu alte cuvinte, aceasta implică faptul că cel care citește sau vede trebuie să se masturbeze cu cealaltă mână. Pentru creștinii de orice vârstă, folosirea unor astfel de materiale pentru a stimula fanteziile erotice ar dispărea în fața a tot ceea ce Biblia spune că poate și ar trebui să fie sexul.

Copilul care primește o educație sexuală bună și care poate discuta deschis despre sex cu părinții lui are șanse foarte mici de a se îndrepta spre materiale pornografice. Când curiozitatea naturală nu este satisfăcută într-un mod inteligent, indiferent cum ar fi, tânărul se poate îndrepta spre pornografie pentru a i se răspunde la întrebări. Din nefericire, astfel de materiale oferă răspunsuri greșite, informații care dau îndrumări greșite și o imagine nesănătoasă despre sex, prin faptul că îl separă de dragoste și căsnicie.

Educarea sexuală a unui copil este atât un privilegiu, cât și o responsabilitate. Ea trebuie să se bazeze pe principiile Bibliei, și nu pe argumentele oamenilor care se schimbă o dată cu trecerea timpului și îi lasă pe tineri fără un suport de care să se agațe. Este un privilegiu al părinților acela de a oferi lumii băieți și fete cu atitudini sănătoase legate de sex și valori morale, copii care pot deveni oameni care pun bazele unor familii iubitoare, fericite și neegoiste.

Capitolul 11

Rolul tatălui și al mamei - Binecuvântată fie legătura care unește!

O doamnă și fiica ei adolescentă luau prânzul într-un restaurant în care se aflau mai multe mame cu copiii lor neastâmpărați. Patru dintre mame erau în mod evident însărcinate. Timp de cincisprezece minute, adolescenta a ascultat cum mamele îi băteau la cap pe preșcolari. În cele din urmă, s-a întors spre mama ei și a întrebat-o curioasă: „Mama, dacă își urăsc atât de mult copiii, de ce mai fac alții?"

A atins întrebarea fetei o coardă sensibilă în mintea ta? Majoritatea dintre noi am crescut jucându-ne „de-a casa" și ne-am permis fantezii minunate în care ne căsătorim cu un prinț chipeș sau cu o prințesă foarte frumoasă. Reclamele pe care le-am auzit și le-am văzut ne spuneau că nu trebuie decât să folosim o anumită pastă de dinți. *Voila!* Persoana potrivită apărea imediat pe scenă și noi ne îndrăgosteam nebunește. În curând, urma să avem niște bebeluși desăvârșiți, încântători. Le dădeam mâncarea proaspăt cumpărată, specială pentru bebeluși, care era atât de întăritoare încât nu aveau să se îmbolnăvească niciodată. Nimeni nu sugera vreodată că viața s-ar complica. Aveam cea mai puțin realistă pregătire pentru cea mai solicitantă slujbă dintre toate - aceea de părinte.

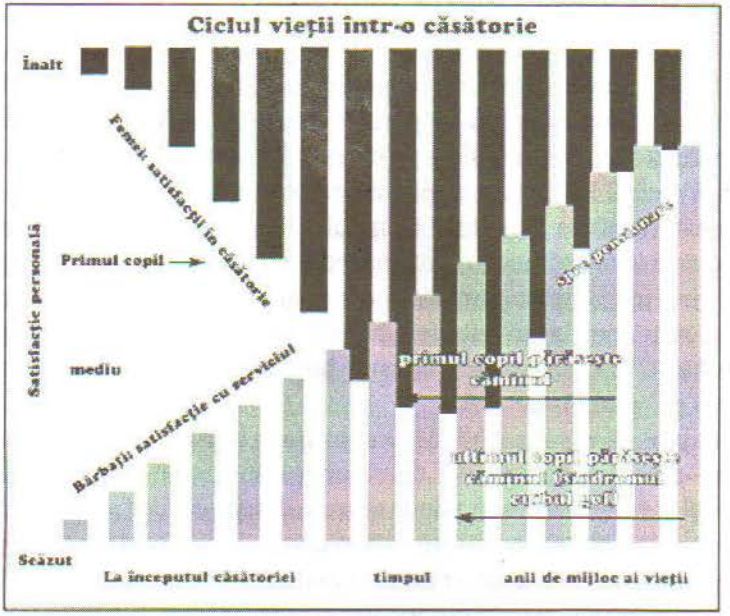
Iată tânăra și frumoasa prințesă care știa că se va descurca în căsnicie. Era sigură că știe ce înseamnă căsnicia și cum să se descurce

cu o familie. A văzut acest lucru la televizor de un milion de ori. Fiecare roman de dragoste prezenta aceeași poveste: te căsătorești și vei trăi fericită până la adânci bătrâneți. Dar după puțin timp de la începerea visului, la orizont s-a ivit un coșmar. Ceva nu mergea așa cum trebuie. În momentul când a sosit Bebelușul numărul 1, relația părinților s-a deteriorat. Viața de căsnicie începuse cu speranțe și cântece duioase în inimile lor! Și acum, Marea Întrebare le amenință viața: de ce satisfacția căsniciei noastre scade odată cu creșterea copilului?

S-a născut vreodată această întrebare și în inima ta dezamăgită?

Să aruncăm o privire asupra faptelor. În diagrama alăturată (pag. 224) se observă că nivelul de satisfacție în căsnicie coboară până la jumătate când în familie apar copiii. În familiile cu copii fericirea continuă să o ia în jos și ajunge la cel mai scăzut punct când copiii ajung la vârsta adolescenței.

Majoritatea persoanelor consideră că, în căsnicie, nivelul cel mai înalt de satisfacție va fi atins în ultima perioadă a vieții. Această părere reflectă ideea că, cu cât cuplul trăiește mai mult împreună, cu atât va crește dorința lor de a-și aduce fericire unul altuia. Dar acest lucru este adevărat *numai* pentru cuplurile care au fost fericite la început. Există șanse foarte mici ca un cuplu care nu a experimentat un nivel ridicat de fericire la început, în căsnicie să devină brusc fericiți după ce au plecat copiii de acasă. Această diagramă descrie rezultatul a numeroase studii, deși nu toate cuplurile se vor încadra în el. Totuși, majoritatea cuplurilor vor tinde să reflecte aceste tendințe doar dacă petrec la fel de mult timp și depun la fel de mult efort pentru pregătirea în vederea căsniciei și rolului de părinte, ca și pentru meseria lor. Deci, este important pentru cupluri să identifice și să înțeleagă stresul și dificultățile unei relații maritale la fiecare etapă.



Pe măsură ce visul dispare...

De ce apare o cădere bruscă în satisfacția maritală imediat după nuntă? Majoritatea cuplurilor sunt slab pregătite pentru ceea ce presupune viața de căsnicie. Adesea visele romantice îi orbesc și nu văd realitățile pe care proaspăt-căsătoriții trebuie să le înfrunte ulterior căsătoriei. Dar de ce prezența copiilor face să scadă și mai mult satisfacția maritală?

Copiii sunt „o moștenire de la Domnul". Ei apar ca o binecuvântare pentru familie, dar mai întâi părinții trebuie să se simtă siguri în relația lor înainte de a aduce pe lume un copil. Cuplul care consideră că prezența copiilor în familie va cimenta o relație slabă dovedesc că nu înțeleg dinamica vieții. În realitate, *copiii complică relațiile.* De fapt, când copilul apare în primii doi ani de căsnicie, șansele de divorț se dublează. Dacă rata divorțului

a ajuns deja de 50%, aceasta înseamnă că doar unu din două cupluri pot reuși în căsnicie.

În majoritatea cazurilor, cuplul obișnuit nu este pregătit pentru ceea ce presupune rolul de părinte. Această lipsă de instruire dă naștere la îngrijorare și stres pe care majoritatea cuplurilor nu sunt pregătite să le înfrunte. Ei petrec cele nouă luni ale sarcinii cumpărând toate hăinuțele scumpului bebeluș și mobila necesară unui nou venit pe lume. Dacă primesc vreo instruire, aceasta vine de la un curs Lamaze pentru naștere naturală, curs care îi instruiește pe părinți doar în privința felului cum să aducă pe lume un copil. Acesta nu îi învață pe părinți cum să hrănească și să educe bebelușul odată ce apare în familie.

Faptul că responsabilitățile sunt puse brusc asupra tânărului cuplu accentuează lipsa lor de pregătire. În timpul lunii de miere, cei doi pot afla treptat noi lucruri unul despre celălalt. Când apare un copil pe scenă, nu există posibilitatea de cunoaștere treptată. De aceea, o situație de criză domină permanent scena căsniciei. Relația soț-soție este în competiție cu relația părinte-copil în ceea ce privește timpul, afecțiunea și grija. Soțul și soția bâjbâie în timp ce încearcă să-și reorganizeze relația.

Care este răspunsul la această dilemă? Pregătire... pregătire... pregătire, atât pentru viața de căsnicie, cât și pentru viața de părinte. Doar cunoașterea nu va rezolva toate problemele legate de aceste adaptări, dar cu siguranță că va contribui mult, ajutând cuplurile tinere și inteligente să facă față realităților înainte de a fi loviți fatal.

O relație sănătoasă între părinte și copil se dezvoltă dintr-o relație sănătoasă între soț și soție. Aceste legături de dragoste sunt un sprijin pentru nevoile copilului. Siguranța emoțională a mamei depinde într-o mare măsură de afecțiunea, siguranța și împlinirea pe care o simte în relația cu soțul ei. Respectul de sine al unei femei este strâns legat de sentimentele ei care îi spun că este prețuită, respectată și iubită. De acceptarea și sprijinul soțului depind foarte mult nu doar acceptarea de sine, ci și acceptarea rolului de soție și

de mamă. *Astfel, rolul de soț-soție reprezintă factorul care determină funcționarea la cel mai înalt nivel al rolului de mamă și tată.*

Primii ani din cuib

Viața unui cuplu fără copii continuă ca atunci când se curtau. De obicei, amândoi continuă să aibă în vedere o carieră activă. Când se nasc tensiuni și problemele ies la suprafață, ei scapă de ele plecând în direcții diferite în lumea serviciului zilnic. Serile, weekend-urile și vacanțele pot fi petrecute după cum cred ei că este mai potrivit. Totuși, copiii schimbă drastic scena. Deodată, ei trebuie să-și asume rolul de părinți. Tiparele familiei se strică. Viața nu mai este ceea ce devenise obișnuit pentru tânărul cuplu.

Viața de căsnicie se schimbă irevocabil. Plânsetele insistente atrag atenția, întrerup somnul părinților și schimbă în mod necruțător și zilele lor. Ei își dau seama - pentru prima dată, - că, fiind părinți, sunt total responsabili față de această persoană neajutorată și nu pot înlătura responsabilitatea ce decurge de aici.

La început, în timp ce se obișnuiesc cu bebelușul lor, pe părinți îi încurajează un sentiment de stabilitate și mândrie. Copilul este un semn vizibil care arată că acest cuplu și-a început viața în mod serios. Poate că, de la nuntă până în momentul de față, nu au primit prea multă atenție din partea prietenilor și a familiei, dar acum toți se adună în jur pentru a spune un „Bun venit!" bebelușului și pentru a vorbi despre fericirea noilor părinți și despre viitorul lor comun.

În același timp, părinții descoperă că sunt învăluiți de temeri și frustrări. Nopțile nedormite i-au obosit cumplit atât pe soț cât și pe soție. Din cauza captivității cauzate de responsabilitatea permanentă, părinții se simt foarte singuri. Ei nu se mai bucură de contactele sociale și cele de la serviciu, iar depresia le întunecă viața. Volumul de muncă din gospodărie produs de copil îi face să simtă că au foarte multă treabă. Casa, care odată era foarte curată pentru că amândoi își strângeau lucrurile, arată acum ca Pig Pen Palace. Responsabilitățile

financiare cresc. La tot pasul trebuie să ia noi hotărâri legate de medici, de prieteni de joacă, de grija zilnică, de formule, de educație spirituală și de disciplină.

De asemenea, pe parcursul primilor ani, părinții sunt încurcați în privința diferenței de vârstă dintre copii. Studiile arată că acei copii care au între ei o diferență de doi ani sau mai puțin și sunt de același sex au mai multe șanse să intre în competiție. Aceasta poate da naștere la lupte intense și rivalități între frați. Copiii care au între ei o diferență mai mare de patru ani vor avea mai puține lucruri în comun și *poate* că nu se vor angaja într-o rivalitate atât de mare.

Aspecte cu consecințe mai mari decât diferența de vârstă sunt următoarele: vârsta și sănătatea mamei, obligațiile financiare, motivele pentru care este dorit și un alt copil, climatul emoțional al căsniciei, o dorință unită de a mai avea un copil, capacitatea emoțională și fizică a ambilor părinți de a investi în educarea unui alt membru al familiei, spațiu disponibil în casă pentru încă unul... Lista nu are limite.

Presiunea asupra căsniciei crește foarte mult când apare pe scenă un copil. Când cei doi nu își potrivesc ideile în privința felului în care își vor crește și disciplina copiii, conflictele sunt inevitabile. De aceea este necesară o îmbinare a idealurilor legate de stilul de viață al familiei. Dacă soția a crescut la țară și își amintește cu plăcere de momentele în care familia lucra cu plăcere în grădină, iar soțul ei, crescut la oraș, nu a văzut niciodată ceva mai „pământesc" decât un boboc de lalea, atunci compromisul devine o necesitate.

Uneori, responsabilitățile unui părinte trag atât de mult în jos cuplul, încât ei nu mai pot vedea bucuriile vieții de părinte. Părinții tineri trebuie să păstreze întotdeauna în minte fericirea și încercările vieții de părinte. Copiii sunt una din sursele de plăcere cele mai bogate din viața de familie. Cu cât un cuplu este mai fericit în căsnicia lor, cu atât vor mai capabili să-și împărtășească fericirea cu un copil.

Pentru majoritatea cuplurilor, va fi de mare ajutor dacă, încă din timpul logodnei, încep să facă pașii necesari pentru o tranziție bună spre viața de cuplu. De exemplu, cei care au citit și studiat cu consecvență *The Compleat Courtship (Curtenie împlinită), The Compleat Mariage (Căsnicie împlinită)* și *The Compleat Parent (Părinte deplin)* vor avea o imagine mult mai realistă despre viața de căsnicie și ceea ce presupune aceasta. Ei vor fi în stare să trateze în detaliu subiectele legate de copii și disciplină, nu în termeni idealiști de genul: „A, da! Hai să facem trei bebeluși drăguți!" Ei vor fi capabili să rezolve problemele legate de rolurile în familie, hotărârile comune, compatibilitate, comunicare, finanțe și rude. Cuplurile care se adaptează cel mai ușor statutul de părinte au avut parte de o călăuzire amplă și cel puțin de doi sau trei ani în care s-au adaptat unul cu celălalt înainte să apară bebelușul.

Bărbatul ca soț

Căsnicia aduce bărbatului o satisfacție legată de statutul lui. El așteaptă ca viața de căsnicie să-i aducă anumite sentimente de importanță, pe care și le dorește. Când apare pe scenă un copil, soțul învață repede că atenția soției, care era îndreptată cu totul asupra lui, acum trebuie să fie împărțită. Un tată aflat pentru prima dată în această postură trebuie să fi suficient de matur, astfel încât să recunoască faptul că, atunci când soția lui își arată dragostea față de copil, aceasta nu înseamnă că ea îl iubește mai puțin. Tatăl și copilul nu se află în competiție în ceea ce privește afecțiunea unei femei.

Dat fiind faptul că sentimentele de aceast fel apar ușor, este esențial ca soțul și soția să-și programeze ocazii de a fi împreună fără a fi întrerupți de copil. Dacă doresc să-și mențină identitatea de cuplu și să reaprindă focul romantismului care tinde să stingă sau să se piardă printre numeroasele responsabilități, ei trebuie să pună deoparte timp și bani pentru activități lejere în afara casei . Cuplul ar trebui să-și programeze astfel de ocazii cel puțin de două

ori pe lună. Dacă pur și simplu nu-ți poți permite un baby-sitter, roagă un alt cuplu să îndeplinească această sarcină. Alege activități care vă implică pe amândoi. Faceți o călătorie cu mașina, mergeți la un picnic sau mergeți să înotați. Bucurați-vă, râdeți, faceți-vă visuri mari. Uitați de probleme. Țineți-vă de mână și discutați despre interese comune. Concentrați-vă unul asupra celuilalt. Construiți un viitor mai bun pentru voi. Tu și partenerul tău nu vei regreta niciodată timpul petrecut astfel.

Cineva a spus că cel mai important lucru pe care îl poate face un soț pentru copiii lui este să-și iubească soția. Avea dreptate. Un tată bun este mai întâi de toate un soț bun. Când bărbatul își respectă soția și drepturile acesteia, când rămâne sensibil la stările ei și când privește rolul ei în familie ca egal în importanță cu al lui, atunci atmosfera din familie va fi prietenească și cooperantă. Tinerele personalități se dezvoltă puternic în astfel de medii.

Soțule, iubește-ți soția! Spune-i că îți place cum arată și că e la fel de drăguță ca în ziua în care te-ai căsătorit cu ea. Manifestă-ți dragostea prin mici acte de cavalerism, complimente și aprecieri ale devoțiunii ei în cămin și amintește-ți de flori, vederi sau o cină în afara casei. Fă ca scânteia de afecțiune să strălucească în continuare în căsnicia voastră. Femeia poate tolera multe dacă știe că soțul o consideră încă „scumpa" lui.

Nu greșiți deloc în acest sens. Exprimarea zilnică a unei atenții romantice este vitală pentru existența unei femei. Dacă nu este asigurată constant de afecțiunea soțului, ea nu va fi atât de pregătită să răspundă nevoilor copilului. Tatăl care oferă un astfel de sprijin emoțional va vedea că eforturile lui sunt bine răsplătite.

Soțul atent oferă o imagine potrivită a ceea ce înseamnă rolul unui bărbat, atât pentru fii cât și pentru fiice. Nevoia de o imagine a unui soț/tată puternic este astăzi mai mare decât oricând, fiindcă ritmul de viață este rapid, iar membrii familiei sunt împinși în toate direcțiile, departe de familie. Școala, biserica, activitățile de comunitate, serviciul, activitățile recreative, prietenii și mass

media, toate atrag atenția în același timp. Bărbatul joacă un rol important în menținerea familiei la un loc.

Bărbatul ca tată

Pregătirea pentru rolul de tată este, din păcate, neglijată. O tânără poate să câștige o anumită experiență dacă a fost baby-sitter și mai târziu poate să participe la un curs de viață de familie, dar nu am auzit de nici un sistem care să-i educe pe tați în privința rolului lor important. Totuși, este crucial ca bărbații să-și dezvolte o conștiență a rolului vital pe care-l au în dezvoltarea unui copil sănătos din punct de vedere emoțional.

Pe parcursul perioadei în care tânărul se întâlnește și îi face curte viitoarei soții, el menține un anumit grad de independență. Odată ce s–au căsătorit, el învață repede să-și includă soția în planurile lui, dar totuși păstrează o anumită independență. După ce vine bebelușul, el pierde o și mai mare măsură de independență și descoperă că soția lui depinde de el mai mult decât înainte și are nevoie de doze mai mari de afecțiune, siguranță și încurajare. Bărbatul trebuie să recunoască aceste nevoi și să ofere un astfel de sprijin. Atunci, siguranța cu care lucrează împreună va fi transmisă copilului lor.

De obicei, mama petrece cel mai mult timp cu copilul, dar nu ar trebui să subestimăm rolul tatălui. Tații aduc anumite contribuții la creșterea copilului pe care numai ei le pot oferi. Primul și cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă un tată este să fie bărbat. Băiatul învață de la tatăl lui trăsături masculine pe care le va copia și care vor deveni parte din personalitatea lui. Un tânăr învață de la el cum se poartă un bărbat. Dacă tatăl dorește ca fiul lui să-și dezvolte o atitudine sănătoasă față de femei, el trebuie să ofere un model de respect, deoarece copilul își va stabili valorile urmărind felul în care se înțeleg mama și tata. Dacă fiul observă că tatăl lui le subestimează pe femei, atunci el va imita această atitudine. Dacă tatăl lui se poartă îndrăzneț cu prietenele soției lui, atunci băiatul

va vedea imediat acest lucru și va gândi că acesta este modul în care trebuie să se poarte un bărbat cu femeile.

Fetele au nevoie de o relație cu tatăl lor la fel de mult ca și băieții. Fata trebuie să învețe care sunt diferențele dintre rolurile bărbatului și rolurile femeii, iar tatăl o ajută să-și dezvolte feminitatea. Tații trebuie să fie conștienți că o fată în creștere are nevoie de un tată care să o aprecieze. Ea are nevoie să se îmbrace astfel încât lui să-i facă plăcere, și să se poarte ca o fată. Un motiv din cauza căruia puține femei adulte simt cu adevărat apropierea, mulțumirea și înțelegerea în relația lor cu bărbații este faptul că tații lor nu le-au oferit ocazii în primii ani ai vieții în care să-și dezvolte astfel de sentimente.

Tipul de relație de dragoste pe care o tânără îl stabilește cu tatăl ei afectează în mod critic funcționarea ei sexuală în anii care vor urma. Dr. Seymour Fisher[1] de la Universitatea de Stat din New York a cercetat diferențele dintre femeile cu răspuns sexual ridicat și cele cu răspuns sexual scăzut. Iată ce a descoperit: capacitatea de a ajunge la orgasm este foarte puternic legată de percepțiile și sentimentele ei în privința dependenței și încrederii pe care le-a avut față de oameni în general, și în special față de bărbați.

Femeile cu răspuns orgasmic ridicat au avut o relație emoțională sănătoasă cu tatăl lor în primii ani. Ele au învățat că bărbații erau gata să urmărească cele mai bune interese ale femeii și să le pese de ceea ce i se întâmplă.

Femeile care au avut o capacitate slabă de a ajunge la orgasm au dus lipsă de acest factor stabilizator. Ele au simțit că oamenii importanți din viața lor fie vor pleca, fie le vor dezamăgi, astfel încât ele se tem să depindă de ei. Lor li s-a părut greu să aibă încredere, să se relaxeze și să se abandoneze în brațele soților lor. Neîncrederea lor le-a jefuit de capacitatea de a răspunde sexual.

Studiul declara: „Cu cât capacitatea de a ajunge la orgasm este mai scăzută, cu atât sunt mai mari șansele ca persoana în cauză să descrie felul în care tatăl s-a purtat cu ea ca „întâmplător", lipsit de

încercări elaborate de a controla sau de a-și impune voința; de asemenea, îl va descrie ca fiind nepăsător, fără să aștepte o conformare la reguli bine definite. Cu alte cuvinte, cu cât capacitatea de a atinge orgasmul este mai mare, cu atât tatăl controla mai mult și îngăduia mai puțin, acesta fiind modul în care ea îl percepea."[2]

Este clar că bărbatul important din primii ani ai vieții unei femei stabilește tiparul și nuanța care vor influența așteptările ei în timpul anilor de căsnicie. Fata al cărei tată se implică și se interesează, care investește în ea, învață foarte devreme că acelui bărbat chiar îi pasă de ceea ce i se întâmplă. O fetiță are nevoie de un tată care așează în mod activ standarde în viața ei.

Rolul stabilizator pe care îl joacă un tată depășește mult sprijinul financiar și grija pentru confortul unui cămin. Când un tată este separat de familie, fizic sau emoțional, copiii manifestă deficiențe serioase în relațiile lor sociale și morale cu mamele, prietenii și vecinii. Cu cât rolul tatălui de a călăuzi și conduce familia este mai direct, cu atât cresc șansele ca familia să fie stabilă și copiii să se bucure de o stabilitate emoțională sănătoasă.

Tatăl care crede că poate lăsa creșterea copiilor pe seama mamei nu a acceptat responsabilitatea de a fi tată. A fi părinte este o sarcină pentru două persoane, mai ales în cultura complexă și pretențioasă în care trăim. Unui copil nu îi ia mult să descopere cât de bine și-a acceptat tatăl rolul ce-i revine.

Bărbatul - conducător al grupului familial

Un tată bun își va asuma, de asemenea, responsabilitatea de a îndruma și conduce grupul familial. Un astfel de rol nu este pur și simplu rezultatul unei întâmplări, al unui obicei sau al tradiției, ci este susținut de scriitorii inspirați ai Bibliei. Studii după studii au arătat că acolo unde tatăl este respectat ca lider, familia este mai puțin înclinată spre dificultăți emoționale decât atunci când lipsește autoritatea tatălui.

Totuși, în cazul acesta, „conducerea"nu înseamnă autoritatea dominantă, dictatorială și indiscutabilă cu care încearcă unii bărbați să-și conducă familiile. Conducerea familiei îi implică atât pe soț, cât și pe *soție*. Nu este numai pentru una din părți, așa cum s-a imaginat timp de secole. Aceasta nu înseamnă că soțul comandă întotdeauna iar soția întotdeauna se supune. Într-o relație de sprijin reciproc, soțul exercită o conducere „delicată".

Un soț înțelept înțelege poziția soției față de probleme și nu va pretinde ceva irațional din partea soției sau a copiilor. El va fi sensibil la nevoile fiecărui membru al familiei. Poate că nu întotdeauna va ceda cererilor soției, dar va depune toate eforturile pentru a fi corect cu soția și copiii lui. El va lua în considerare sentimentele fiecărei persoane în privința problemelor, va împărtăși poziția lor și va recunoaște drepturile persoanei în fiecare problemă. Un conducător care oferă sprijin este respectuos, drept și amabil.

Multe probleme apar în familie atunci când rolurile de conducere sunt neclare. Un copil care crește într-o familie în care rolurile sunt inversate își stabilește adesea un model de răzvrătire și delincvență. Studii recente au arătat că o mamă care domină îl poate dezorienta pe băiatul care își caută identitatea. Un studiu făcut pe tați necăsătoriți a arătat că 85 % dintre ei proveneau din familii în care mamele își asumau rolul dominant sau în care nu existau tați.

Bărbatul și timpul lui

Un grup de 369 de băieți și 415 fete de liceu a fost rugat să facă o listă cu zece dintre cele mai de dorit calități ale unui tată. Calitatea care a primit cele mai multe voturi a fost „să petreacă timp cu copiii lui." Tatăl absent sau adesea absent poate produce boli mintale, delincvență juvenilă și homosexualitate la copii. Dr. Stanley Yolls, director la National Institute of Mental Health (Institutul național de sănătate mintală), declară că tatăl are puterea de a reduce

delincvența și are de asemenea o influență decisivă asupra sănătății mintale și al coeficientului de inteligență al copilului.

Într-un alt studiu, un psiholog a cerut celor peste trei sute de băieți din clasa a șaptea și a opta, să păstreze un jurnal al timpului pe care tații lor îl petreceau cu ei în mod obișnuit, în timpul unei săptămâni. Tatăl și fiul erau împreună doar șapte minute și un sfert!

Tatăl este *absent* dacă nu este acasă în mod regulat. Astfel, medicul ocupat, omul de afaceri ambițios sau comis voiajorul plin de succes care lucrează non-stop este un tată *absent* fiindcă este plecat în cea mai mare parte a timpului. O modalitate bună de a verifica acest lucru este să numeri mesele pe care tatăl le ia cu copiii lui.

Una dintre atribuțiile cele mai mari ale lui John F. Kennedy era să-și găsească zilnic timp pentru copiii lui ca să se joace împreună, să meargă cu barca și să le spună povestiri. Oricât de ocupat era, el încerca să intre și să rămână în viețile lor. El în contrast evident cu legendarul fermier american ce își instruia fiul târziu, într-o după-amiază, să „mulgă vacile, să dea de mâncare la cai, să dea lături la porci, să strângă ouăle, să închidă mânjii, să aprindă focul, să bată smântâna, să scoată apă proaspătă, să-și facă lecțiile și să se ducă la culcare." Între timp, tatăl se grăbea la o întâlnire unde se discuta despre „Cum să ne păstrăm fiii la fermă?".

Mai mult decât atât, este important și *calitatea* timpului pe care un tată îl petrece cu copilul lui. Copilul își va aminti cu afecțiune scenele din copilărie numai dacă tata era *într-adevăr* acolo. De cele mai multe ori copilul calculează mai mult timpul petrecut împreună decât locul acțiunii. El își va aminti cu plăcere și mai mult entuziasm ziua în care s-a plimbat cu tata într-un parc din apropiere decât ziua în care tata a adus acasă o jucărie nouă. Și totuși, este mai dificil pentru copilul obișnuit ca în fiecare zi să petreacă o cantitate semnificativă de timp cu tatăl lui. Se pare că există o corelație importantă între un salariu mai mare și mai puțin timp pentru familie. Dacă îi acordă copilului o atenție de calitate atunci când îi

pune o întrebare, dacă îl ajută să rezolve o problemă în momentul în care apare una, copilul va considera aceasta drept „timp de calitate".

Tații care nu sunt prin preajmă, care nu iau hotărâri în familie, care nu sunt un exemplu pentru copiii lor, se vor trezi într-o zi pe dinafară. Acești bărbați se plâng mai târziu în viață că niște străini, copiii lui, trăiesc în familiile lor. Tații care au succes sunt recunoscuți de copiii lor ca fiind iubitori, de ajutor, la dispoziție, uneori au dreptate și alteori nu, dar sunt în mod consecvent iubitori și accesibili.

Femeia ca soție

Deși rolul mamei este important, rolul soției este în unele privințe chiar mai important și mai vital. Soția care confundă ordinea lucrurilor și îl pune pe copil înaintea soțului va avea probabil un soț care se simte neglijat, iar soțul nesatisfăcut poate respinge orice copil care pare să ocupe primul loc în viața soției. Din moment ce această soție nu mai are un partener și iubit, ea va încerca uneori să facă din copilul ei un „soț înlocuitor". De asemenea, ea poate comunica copilului ei frustrarea și considerația slabă pentru soțul ei, fapt care îl poate determina pe copil să dezvolte o lipsă de respect sau chiar ură față de tată. Când femeile sunt preocupate să fie mai întâi soții și după aceea mame, ele îmbogățesc viețile soților, ale copiilor și pe ale lor.

Un alt fapt de bază pe care soțiile trebuie să-l înțeleagă este să-și accepte soțul așa cum este și să nu încerce să-l schimbe. Încercările de a-l schimba se încheie de obicei cu o cicăleală care creează tensiune în familie. O soție trebuie să se concentreze asupra calităților unui bărbat, să-și exprime admirația și aprecierea față de capacitățile fizice, mintale și spirituale ale acestuia. Spune-i soțului cât de inteligent, chipeș, îngrijit și minunat este în ochii tăi. Fii înțelegătoare față de poverile grele de pe umerii lui, dificultățile și

greutățile pe care le întâmpină purtând responsabilitățile financiare pentru familie. Fii cel mai bun sprijin moral al lui și fă din cămin un loc plăcut în care să se întoarcă cu plăcere, un loc în care să se elibereze de rigorile zilei. Faptele tale îl vor încuraja să petreacă mai mult timp acasă cu tine și cu copiii. Este aproape imposibil pentru un bărbat să aibă sentimente tandre față de o femeie care îl critică sau îi sugerează în mod continuu să se schimbe.

Femeia ca mamă

Rolul mamei este la fel de variat și important ca cel al tatălui. În primii ani de creștere a copilului, ea își dedică foarte mult din timp sarcinilor gospodărești. Este foarte important ca, în această perioadă crucială, de adaptare, mai ales dacă s-a retras din lumea serviciului, să-și accepte noile responsabilități cu plăcere și entuziasm. Dacă tocmai a renunțat la o slujbă cu program complet, fapt obișnuit pentru tinerele femei din zilele de astăzi, e necesar să considere că ceea ce face acum este tot o profesie. Cariera ei poate că era provocatoare și i-a adus recompense. Acum, dacă devine brusc o gospodină cu program complet, schimbarea de roluri poate să nu fie ușoară. Sarcinile de acasă pot să o deprime și să o plictisească când le compară cu interacțiunea stimulatoare pe care o întâlnea de obicei într-un birou plăcut. Colegii de serviciu poate că depindeau de opiniile ei profesionale. În schimb, schimbarea scutecelor și pregătirea laptelui sau hrănirea bebelușului își pierd atât de noutate, și devin plictisitoare.

După naștere, o femeie poate descoperi anumite schimbări în rezistența ei fizică. Procesul nașterii poate să-i fi slăbit energia mai mult decât și-a dat seama. Poate simți o cădere fizică și emoțională pe care numai timpul o poate vindeca. Cel mai bine ar fi, ca ea și soțul să amâne până după reluarea vieții sexuale normale câteva săptămâni de la naștere. Poate că va fi necesară o perioadă chiar mai lungă timp până când se va putea bucura pe deplin de sex, mai

ales dacă dorește să evite o altă sarcină. În această perioadă soția are nevoie de tandrețe, sprijin și înțelegere din partea soțului.

Cel mai important, soția trebuie să învețe să echilibreze rolurile de soție și mamă. Apariția unui copil în relația soț-soție va face să fie nevoie de o schimbare în relația cuplului. În această perioadă, ea trebuie să observe nevoile soțului în așa fel încât tranziția să aibă loc cât de ușor se poate. Ea trebuie să fie dispusă să lase copilul din când în când astfel încât să poată petrece timp și să acorde atenție doar soțului ei. Dacă acesta începe să se simtă neglijat, să simtă că este vioara a doua, după copil, ea se află pe un teren periculos. Soția care continuă să întâmpine nevoia de apreciere, admirație și respect a bărbatului, îl va ajuta să-și mențină simțul identității și sentimentele de siguranță în relație.

Mama – ca sursă a siguranței emoționale

Dacă toți bebelușii din lume s-ar întâlni la o convenție, principala lor plângere ar fi probabil: „Unde e mama mea?" Simțământul siguranței este mai important pentru bebelușii decât pentru copiii mai mari, dar fiecare are nevoie să simtă că aparține cuiva. În cartea sa *Succes în Marriage (Succes în căsnicie)*, David R. Mace declară: „Cauza majoră a celor mai serioase tulburări de personalitate este lipsa mamei în anii fragezi ai copilăriei." (pagina 61). Cartea dr. William Glasser, *Reality Therapy (Terapia realității)*, scoate în evidență faptul că pe tot parcursul vieții noastre avem nevoie să simțim că cineva ține numai la noi și că trebuie să răspundem cu aceleași sentimente. Când acest lucru nu se întâmplă, noi pierdem contactul cu realitatea și în cele din urmă vom înnebuni sau vom muri.

Diferite linii de cercetare au demonstrat acest lucru. Dr. Harry Harlow a studiat puii de maimuțe Rhesus crescuți de niște manechine îmbrăcate în pluș care îi hrăneau cu biberoanele. Deși aceste maimuțe primeau hrană adecvată, ele nu primeau o cantitate

adecvată de dragoste, din moment ce nu existau niște maimuțe-mamă care să le strângă în brațe. Când au crescut, aceste maimuțe nu au putut să se împerecheze cu maimuțe receptive de sex opus și au manifestat comportamente ciudate, foarte asemănătoare celor întâlnite la oamenii care suferă de psihoză.

Prima relație emoțională a copilului cu mama formează baza pentru relațiile emoționale cu alții de-a lungul întregii vieți. Dacă relația lui emoțională cu mama este bună, dacă se simte în siguranță și nevoile lui sunt cu adevărat în atenția ei, el își va dezvolta o personalitate stabilă și o imagine de sine puternică.

Mama ca învățător

Familia este prima școală a copilului, iar mama, primul învățător. Acum, informațiile unui bun învățător pot fi crezute fără a exista nevoia de a fi verificate în mod constant de către copil sau fără să fie puse la îndoială. Una dintre primele lecții pe care un copil mic trebuie să le învețe este că poate avea încredere în trăinicia învățăturilor ei. De aceea, el este scutit de confuzia creată de testarea sau îndoiala lecțiilor și îndrumărilor ei zilnice.

Acceptarea autorității este prima lecție pe care un copil mic trebuie să o învețe astfel încât lecțiile ulterioare să fie mai ușoare pentru el. Mama trebuie să fie o autoritate, dar nu intra în panică. O autoritate înseamnă a ști mai mult despre un subiect decât știe cel cu care vorbești și care simte că nu trebuie să se atingă de alte subiecte. Un adevărat învățător reușește cu trudă să-și stabilească încrederea în ochii elevilor, fixându-se pe subiecte pe care le poate argumenta. Mai târziu, se poate aventura să prezinte subiecte mai greu de dovedit, dar numai după ce elevii au încredere în el. O mamă ar trebui să aleagă întotdeauna lecția pe care dorește să o predea copilului fără să manifeste mai multă emoție decât s-ar potrivi unei clase. Ea nu trebuie să cicălească, să stea la discuții, să bată la cap sau să pedepsească. Ea doar îl face pe copil să se supună regulilor.

Un bun învățător va folosi pedeapsa dacă este nevoie, dar el privește pedeapsa nu ca pe ceva făcut copilului, ci ca pe ceva *pentru* copil. Atitudinea mamei față de copil este: „Te iubesc prea mult ca să te las să te porți așa."

Consecvența este de asemenea o parte vitală pentru un învățător bun. Orice mamă va sfârși ca un matematician zăpăcit dacă își petrece zilele de luni și miercuri învățându-și copilul că doi plus doi fac șase și la fel de mult timp în zilele de marți și joi învățându-l că doi plus doi fac patru. Inconsecvența mamei în privința disciplinei îi produce copilului confuzie și panică, astfel încât în cele din urmă el vine și spune: „O, las-o baltă!", renunțând să urmeze orice învățătură. Transmite același lucru copilului de câte ori este necesar ca el să-l accepte. Dacă asta gândești în mod serios, spune-o. Dacă nu, nu o spune. Dar când spui ceva, fii hotărât și rămâi asupra lui! Este mai bine să fii consecvent disciplinând greșit decât să disciplinezi corect și să fii inconsecvent.

Mama ca învățător este responsabilă și pentru alte aspecte ale dezvoltării sociale. Depinde de ea dacă talentele copilului sunt dezvoltate, iar copilul are nevoie de provocare din partea ei prin gândul că el trăiește nu doar pentru satisfacții personale și bucuria reușitei, ci este de asemenea obligat să-și folosească talentele și capacitățile pentru binele omenirii. El ar trebui educat mai de grabă spre idealism, decât spre materialism. Dacă mama a dezvoltat în el un simț solid al valorii de sine, ea nu va trebui să se îngrijoreze în privința tuturor amănuntelor sociale care vor veni.

Mama este de asemenea responsabilă pentru dezvoltarea fizică a copilului. Dat fiind faptul că ea plănuiește și pregătește mesele, ar trebui să aibă niște cunoștințe de bază în ceea ce privește sănătatea, alimentația și psihologia. Practicile familiale sănătoase protejează familia de răceli, de lupte împotriva răcelii și a altor boli și de carii dentare. Când familia are o sănătate bună, mama a dovedit că și-a îndeplinit bine sarcina de nutriționist al familiei.

În ultimul rând, mama ar trebui să-l educe pe copil în așa fel încât el să recunoască faptul că este creat după chipul lui Dumnezeu și că datoria

lui este să întruchipeze - cu ajutor divin - acea imagine cât poate de bine.

Primii cinci sau șase ani ai unui copil sunt cruciali în dezvoltarea lui într-un adult independent și sigur din punct de vedere emoțional. Atmosfera din familie creată de părinți în această perioadă va avea un impact puternic asupra viitorului lui. Totuși, rolul de părinte se „aruncă" asupra noastră brusc. O, ce bine ar fi să *creștem* spre viața de părinte!

De aceea, nici soția, nici soțul nu ar trebui să considere ca de la sine înțeles că vor avea un cămin fericit. Amândoi ar trebui să se pregătească în mod conștient pentru un cămin fericit și să se îngrijească de el. Amândoi au de câștigat totul și nu au nimic de pierdut dintr-o preocupare conștientă și zilnică pentru a-și aduce mai multă fericire unul altuia. Astfel, amândoi vor contribui mai mult la fericirea viitoare a întregii familii.

Criza de la mijlocul vieții

Rutina marchează anii de mijloc ai căsniciei. Romantismul și mândria de a fi început o nouă familie s-au ofilit. Acum părinții trebuie să se adapteze la sarcinile mai puțin fascinante de a participa la ședințele cu părinții, de a-i duce și a-i lua pe copii de la întâlniri, de a supraveghea lecțiile de muzică și de a liniști certurile legate de „cine unde să stea". Pe măsură ce copiii cresc, tensiunea dintre soț și soție tinde să crească. Acum trebuie întâmpinate hotărâri majore legate de întâlniri în doi, școală, activități, grupuri de prieteni și ținte profesionale. Orice nepotriviri din trecutul cuplului, nepotriviri legate de metode de disciplinare sau așteptări de viitor pentru copii, apar acum foarte clar în contrast. Pentru a trăi o viață armonioasă în acest moment, idealurile familiei trebuie reunite într-o singură țintă. În unele familii, această tranziție apare blând și ușor, dar în altele, tatăl, mama și copilul intră într-un conflict aprins. Atât soțul, cât și soția, trebuie să lucreze împreună pentru a-și atinge obiectivele, iar în această perioadă a spărturii de la mijlocul căsniciei satisfacția maritală atinge punctul cel mai de jos. Cum a alunecat cuplul de la

fericirea maritală de la început? Inițial, femeile ating o satisfacție personală imensă în căsnicie. În sfârșit, au atins ținta pe care au încercat să o ajungă încă de prima dată când au înțeles diferențele dintre băieți și fete. Dar satisfacția personală a femeii ajunge la jumătate atunci când apare primul copil. Acest nivel de satisfacție continuă să scadă înspre anii de mijloc.

Majoritatea femeilor sunt extrem de sensibile la schimbările care apar în relația maritală, în timp ce mulți bărbați sunt total inconștienți de sentimentele soției. Atâta timp cât poartă haine curate, ia masa la timp, obține privilegii sexuale la cerere, ce altceva își mai poate dori un bărbat? Totuși, poate că ei îi vine „să se urce pe pereți" din cauza lipsei de sprijin emoțional pe care este nevoită să o simtă din partea lui. Bărbații tind să dezvolte mai mult o anumită afacere. Romantismul este un beneficiu adăugat pentru un bărbat și nu o necesitate, așa cum este pentru soție.

Pe de altă parte, în timpul acelor ani de început ai căsniciei în care satisfacția soției este ridicată, satisfacția soțului este la un nivel scăzut. De ce? Când s-au căsătorit, poate că încă studia și se pregătea pentru ocupația căreia urma să-și dedice talentele sau poate că a fost nevoit să accepte un serviciu cu un statut scăzut pentru a-și putea întreține familia. Treptat, pe parcursul anilor, el a muncit și a luptat pentru a crește. Acum, când a ajuns la 40 de ani, are o slujbă cu un anumit statut și o siguranță financiară mai mare decât în trecut. În timp ce satisfacția lui este în urcare, satisfacția ei este în picaj. Are loc o criză!

Poți vedea pe tabelul de pe pagina următoare momentul în care căsnicia ta va înfrunta probabil cel mai mare pericol? Da, vine în perioada spărturii de la mijlocul vieții. Și totuși, adesea soții nu recunosc acest lucru din cauza unei satisfacții profesionale imense pe care o trăiesc. Între timp, soțiile lor sunt exasperate să afle cum pot comunica goliciunea trupului, a sufletului și a spiritului lor. (Nu uita, aceste linii sunt doar tendințe, nefiind reprezentative pentru fiecare cuplu.)

Copiii afectează căsnicia nu doar atunci când apar, ci și atunci când pleacă. Când copilul se mută din fundamentul căminului, soțul și soția trebuie să-și adapteze din nou rolurile maritale. Acest lucru este adevărat în mod special în dreptul mamelor care și-au dedicat tot timpul lor creșterii copiilor. Când ultimul copil pleacă din cămin în mod literal, mama devine o persoană fără serviciu, neangajată. Singurătatea, lipsa unei ținte și goliciunea se pot instala cu o repeziciune devastatoare. Casa liniștită amintește de momentele în care casa era plină, iar ea era ocupată. Dacă identitatea ei a fost învăluită de rolul de mamă, acum își poate pune întrebări legate de valoarea ei. Ea poate suferi din cauza pierderii copiilor și poate pune la îndoială individualitatea unică de mamă. Copiii lansați vor supraviețui. Dar mama?

Atât soțul, cât și soția trebuie să se pregătească pentru timpul în care copiii lor se vor face mari și vor pleca din cămin. Pentru cuplul obișnuit, mai mult de jumătate din căsnicia lor va fi un cuib gol. Dacă un cuplu bine adaptat se va pregăti pentru această perioadă, aceasta poate aduce un nivel foarte înalt de satisfacție în viață. Cheia constă într-o programare atentă.

Viața de părinte în timpul crizei de la mijlocul vieții

În perioada anilor de mijloc, părinții trebuie să înceapă să împartă copiilor din ce în ce mai mult din responsabilitățile lor. Una dintre cele mai bune metode de a menține solidaritatea familiei este conducerea săptămânală a discuțiilor din familie. Astfel de întâlniri trebuie să fie printre primele priorități în programul săptămânal de activități. Nu le neglijați din cauza altor obligații. Discuția săptămânală îi oferă fiecărui membru al familiei ocazia de a da glas îngrijorărilor, de a face sugestii, de a programa activități, de a stabili obiective, de a se confrunta cu probleme și de a participa la una dintre cele mai bune experiențe de învățare.

Tatăl sau mama pot fi ispitiți să-și exercite prerogativele și să

ocupe poziția de președinte, dar cu cât rolul pe care îl joacă părintele este mai slab și cu cât îi încurajează pe copii să se implice, cu atât mai mari vor fi recompensele din final. Mâna grea a unui dictator va distruge curând orice progres. Aceasta nu înseamnă că un copil va avea dreptul de vot egal la toate problemele, dar permițând fiecărui membru al familiei să voteze în luarea deciziilor care îi privesc, se va dezvolta loialitatea și coeziunea familiei. Unele familii își stabilesc conducătorii prin rotație și îi permit fiecărui copil să aibă ocazia de a fi „căpitanul" vasului. O astfel de abordare oferă o educație excelentă pentru viitor și formează, de asemenea, un climat bogat pentru dezvoltarea personală și pentru întărirea unei atitudini pozitive față de fiecare membru al familiei. (Această idee poate face mai mult pentru a uni o familie în care există membri „vitregi" decât orice altă singură sugestie.)

De asemenea, poate fi avantajos să permiți copiilor să observe felul în care tu și partenerul tău rezolvați problemele. Invită-ți copilul, dacă subiectul discuției este potrivit, să stea jos și să asculte felul în care vă luptați cu soluțiile. Folosind această metodă, copilul învață că problemele nu trebuie să distrugă relațiile. În loc de aceasta, el va învăța cum să se confrunte cu o problemă, cum să ajungă la soluții prin „stoarcerea creierului" și cum să analizeze și să aleagă un curs potrivit al acțiunii chiar aflându-se sub stres.

Fiecare familie trebuie să țină cont de prioritățile ei și să fie în gardă în privința altor supraobligații. Școala, biserica, cluburile, sporturile și alte activități sunt concurenți constanți care captează atenția. Chiar atunci când întreaga familie reușește să petreacă o seară acasă, televizorul omniprezent dăunează cercului sacru al familiei. Familiile nu ar trebui nici să încerce să se izoleze total de activitățile sociale, dar nici să încerce să participe la toate. De aceea, părinții trebuie să-i îndrume cu atenție pe copii și să-i învețe să aleagă activitatea cea mai importantă la care să participe. Este mult prea ușor să fii copleșit de multitudinea evenimentelor, dezorientându-te în arena Primei Priorități.

Pe parcursul anilor familiile înțelepte fac un inventar al punctelor lor tari și slabe la diferite intervale de timp.

Este fiecare persoană din familie capabilă să gândească, să acționeze și să funcționeze independent?

Este fiecare individ sănătos din punct de vedere emoțional?

Există un simț al muncii în echipă printre membrii familiei?

Împărtășește și atinge familia anumite obiective împreună?

Este climatul spiritual relevant pentru viața de zi cu zi?

Conversația din familie diminuează sau încurajează valoarea personală?

Își poartă fiecare membru al familiei responsabilitatea fără să fie supraîmpovărat?

Își ia timp familia pentru activități recreative care dau la o parte tensiunile zilnice și promovează o sănătate bună?

Răspunzând la acestea și la alte întrebări, îți vei forma o imagine mai clară a nivelului la care se află familia ta în prezent și a ceea ce ai putea aștepta în viitor.

Familiile distruse dau naștere la copii infirmi?

Divorțul și separarea se află în creștere mai mare în familiile cu copii decât în familiile fără. În mod curent, unul din trei copii minori nu trăiește cu părinții naturali. Ceea ce este mai șocant, probabil, este faptul că mulți consideră divorțul ceva normal, ceva de la sine înțeles. Dat fiind faptul că 60 până la 70 % dintre divorțuri implică copii minori, binele viitor al copilului constituie un subiect cheie în cazul custodiei copilului. Multe astfel de cazuri se lungesc până la doi ani, timp în care părinții se luptă la tribunal de obicei cu o ură înverșunată, deși uneori cu speranța împăcării. Adeseori părinții folosesc copiii pentru a se răzbuna unul pe celălalt.

Mulți au încercat să-și justifice acțiunile spunând că copiilor le este mai bine într-un cămin fără conflicte decât într-un cămin în

care domnește cearta constantă și nefericirea maritală. Totuși, dovezile nu sunt în sprijinul acestei teorii.

Cum îi afectează divorțul pe copii? Dr. Harvey White a prezentat rezultatele unui studiu remarcabil în cartea sa *Your Family Is Good for You (Familia ta este bună pentru tine)*. Studiul, intitulat „Copiii proiectului de divorț", a raportat anumite descoperiri după ce cercetătorii au intervievat 60 de familii aflate în curs de divorț sau divorțate în ultimul an. Cercetătorii care au investigat au încercat să observe problemele emoționale ale copilului cum ar fi: depresia, anxietatea, inhibarea și randamentul scăzut. S-a descoperit că, cu cât copilul este mai mic, cu atât sunt efectele mai severe, deoarece copilul mic este mai dependent de familie în privința siguranței și a protecției. Studiul a concluzionat că acești copii sufereau o criză acută legată de pierderea unui părinte și de procesul unui divorț, precum și probleme emoționale care apăreau mai târziu."

„Copiii de 4 ani erau, foarte deprimați, dezorientați și se învinovățeau pentru divorț. Șapte copii din unsprezece erau mai deprimați, mai rezervați la joacă și în comportament. Ei manifestau o mai mare nevoie de aprobare, atenție și contact fizic după divorț. Aceste simptome apăreau în ciuda unei relații, ce PĂREA mai apropiată în timpul vizitelor pe care le făcea tatăl după divorț. De asemenea, comportamentul acesta era legat și de schimbările în comportamentul mamei vizavi de încercările ei de-a prelua rolul tatălui. Un procent de 44% din acești preșcolari arătau chiar mai supărați la un an după divorț.

Abia cei de 5 și 6 ani au avut, într-un sens, capacitatea de a face față divorțului dintre părinți. Fetele păreau mai vulnerabile la pierderea tatălui și își păstrau fantezii triste de a-și recâștiga tații cu dragostea lor. Vizitele erau ca o curtenie urmate tot de dezamăgiri, după ce acestea se încheiau. La școală fetele păreau preocupate de fanteziile lor și nu aveau rezultate bune.

50% din copiii de 5 și 6 ani păreau capabili să facă față crizei divorțului, iar 25 până la 50% rămâneau triști, înfricoșați și

dezorientați în privința loialității și tânjeau după tații lor."[3]

Nici măcar dreptul la vizite optime nu păreau să ușureze nevoia după tată a copiilor de 5 și 6 ani. Chiar și la această vârstă, copiii sufereau pierderea unui părinte la fel ca și copiii mai mici care erau obligați să treacă prin această tristă experiență. S-a descoperit, că procedurile de divorț sunt mai puțin traumatice pentru copii decât procesul de adaptare care urmează după aceea.

John Kelly și Judith Wallerstein, cei care s-au ocupat inițial de „Copiii proiectului de divorț", au citat un băiețel care descria divorțul părinților lui în aceste cuvinte: "Mă despică în două." Pentru a evidenția situația lui grea, Robert și-a mișcat mâna ca și cum și-ar tăia fruntea în două cu un cuțit.

Dr. F. James Anthony citează un alt băiat: „Mă simt de parcă și mama și tata se află în mine și se luptă, iar după aceea li se despart drumurile, rupându-mi trupul în așa fel încât să merg cu fiecare dintre ei, dar dacă aș face așa, bineînțeles că aș muri. Aș fi distrus. Pot fi o persoană cu adevărat vie numai dacă ei vor fi din nou împreună."

Efectele asupra copiilor mai mari și asupra adolescenților par mai puțin traumatice din cauză că la această vârstă ei își pot exprima mai ușor simțămintele de ostilitate, furie și amărăciune, reducând astfel în mod semnificativ efectele emoționale. Cu cât copiii mai mari sunt mai puțin implicați în procedurile de divorț, cu atât pot face față mai bine divorțului. De asemenea, există șanse mai mici ca ei să se alăture unui părinte fiind în același timp împotriva celuilalt.

Acest tipar de a-i lua pe copii ca aliați împotriva celuilalt părinte subminează relația normală dintre părinte și copil. Când mama devine mai puțin mamă, iar tata mai puțin tată și mai mult un prieten, copilul a pierdut în acest conflict nu doar un părinte, ci doi părinți. Cea mai mare nevoie a copilului la acest moment este de a avea un părinte, nu un alt prieten. Cu cât adolescentul este mai departe de conflicte, cu atât structura familială va tinde să fie mai stabilă, iar copilul se va descurca mai bine.

Cercetările lui Wallerstein și Kelly au arătat că 25 până la 50% din copiii care au trecut prin divorțul părinților sunt serios afectați în privința dispoziției, a funcționării și a dezvoltării, cel puțin timp de un an după divorț. Ce se întâmplă după aceea? Ei au urmărit grupul pe o perioadă de cinci ani și au descoperit că:

„37% din copiii implicați au suferit de depresie care s-a manifestat astfel: nefericire cronică și pronunțată, promiscuitate sexuală, delincvență manifestată sub forma abuzului de droguri, a furtului de mărunțișuri, a alcoolismului, a jafurilor și spargerilor, rezultate slabe la învățătură, furie intensă, apatie, neliniște și un simț al unei nevoi intense și permanente."

Studiul lor a descoperit un alt procent de 29% de copii care făceau ceea ce ei descriau ca un „proces de dezvoltare potrivit", dar care 'continuau să experimenteze neîntrerupt sentimente de privare, de tristețe și resentimente față de unul sau față de ambii părinți.' „34% din copii păreau că sunt într-o situație comparabilă cu cea a copiilor din familiile intacte după despărțirea inițială."[4]

Când li s-a cerut părerea, 56% din copii au spus că nu consideră că există o îmbunătățire în familia actuală în comparație cu familia dinainte. Alte dificultăți cauzate de pierderea unui părinte pot ieși la suprafață mult mai târziu. Divorțul este destul de dificil pentru adulți, dar pe termen lung, are un efect mult mai distrugător, asupra copiilor.

În ciuda cărților și articolelor care susțin contrariul, divorțul este rareori „creativ". Aproape întotdeauna el este dezastruos pentru toți cei implicați. De aceea, când divorțul pare inevitabil, în ciuda tuturor eforturilor depuse pentru a salva relația de căsnicie, părinții ar trebui să facă tot ce pot din punct de vedere omenesc pentru a minimaliza daunele asupra copiilor. Evită să treci prin procedurile de divorț în primii cinci ani de viață ai copilului tău!

Din nefericire, nu toate cuplurile care sunt în stare să facă dragoste sunt în stare să-și crească responsabil copii. Ca urmare, n-ar trebui ca în toate căsniciile să apară copii. Dar soții și soțiile

care aduc pe lume copii ar trebui să-și asume responsabilitățile părintești. Ei ar trebui să respecte privilegiul de a fi părinte în așa fel încât să pună deoparte dorințele personale cu scopul de a face ce este mai bine pentru copilul lor.

Divorțul poate părea singura cale de scăpare pentru un cuplu care se confruntă cu frustrări și dezamăgiri repetate în căsnicie dar ei n-ar trebuie să uite că copiii lor sunt pionii cei mai nefericiți în caz de divorț.

Nevoia cea mai mare a copilului tău

Nevoia cea mai mare a copilului tău nu constă atât de mult în doi părinți care să îl iubească, ci în doi părinți care să se iubească unul pe celălalt. Cea mai importantă lecție despre căsnicie, pe care copilul o poate urma, este cea oferită de propria lui familie. Fiii și fiicele voastre vă vor observa ca pe niște modele pentru privilegiile și responsabilitățile căsniciei pe care o vor avea mai târziu. Deci, idealul nu este să creezi un fel de utopie în care să fie crescut copilul, ci un cămin cald și plin de afecțiune în care ascultarea consecventă de principii să fie respectată. Părinții perfecți, precum și partenerii perfecți, nu ar trebui să fie un scop în sine. A avea succes ca părinte nu este sinonim cu perfecțiunea. Un părinte bun este mai de grabă o persoană conștiincioasă care își ia timp să cunoască mai mult despre arta de a fi părinte. Astfel de părinți recunosc faptul că nu sunt niciodată prea bătrâni ca să se schimbe. Ei știu că problemele nu dispar dacă pretinzi că nu mai există. Ei pot face, de asemenea, distincția dintre problemele reale și cele imaginare.

Pe parcursul anilor de creștere, chiar și cei mai buni părinți se vor confrunta cu probleme dar ei își vor purta poverile cu ușurință, pentru că se sprijină foarte mult pe o Putere mai mare. Ei își dau seama că dacă se plâng, responsabilitățile de părinte nu vor dispărea. Vei greși din când în când, dar în loc să te învinovățești, acceptă-ți nedesăvârșirile ca parte din procesul de creștere.

Nici o familie nu poate atinge fericirea fără eforturi, muncă și lupte. Din cauza presiunilor generate de tensiunile mari ale vieții, cu care marea majoritate a familiilor se confruntă, atât părintele cât și copilul trebuie să-și unească eforturile astfel încât să își poată îndeplini visurile lor pentru un stil de viață armonios. Doar efortul continuu și concentrat va face posibil ca o familie să atingă acest obiectiv nobil.

1) Dr. Seymour Fisher, *Undertanding the Female Orgasm* (New York: Basic Books, Inc. 1973)

2) Ibid., p. 78

3) Harvey White, M.D. , *Your Family Is Good for You* (New York: Random House, 1978), pp. 157, 158

4) Onalee McGraw, *The Family, Feminism and Therapeutic State* (Washington, D.C.: The Heritage Foundation, 1980), p. 24

Capitolul 12

Ești mamă cu serviciu, părinte singur sau vitreg? Transformă minusurile în plusuri!

Un subiect controversat în privința mamei este acela care se referă la a avea sau nu serviciu pe perioada anilor de creștere a copilului. Acest capitol nu va discuta dacă este potrivit ca o mamă să lucreze în afara casei. Ci va căuta cele mai bune căi prin care o familie poate face față vieții în situația în care mama are serviciu zi de zi. Jumătate din mamele americane cu copii sub 18 ani lucrează în afara casei și sunt plătite. Un procent copleșitor, de 37% din mamele cu preșcolari, lucrează în afara casei, susținând că nevoile economice le obligă să se alăture forței de muncă.[1] (Mamele singure, care nu au alte mijloace de sprijin, nu au de ales. Munca în afara casei va fi parte din viața lor.)

În conformitate cu un studiu făcut de A.C. Nielsen, trei din cinci femei lucrează pentru că familia are nevoie de bani sau pentru că vor o a doua mașină, o nouă imagine a sufrageriei sau un concediu în familie. Doar 19% din femeile chestionate au spus că muncesc pentru că așa doresc.[2] Este interesant faptul că soții care au participat la sondaj vedeau lucrurile altfel. Trei din cinci bărbați au spus că soțiile lor muncesc pentru că așa doresc. Numai 29% au recunoscut că familiile aveau nevoie de un al doilea venit.

Timpul mamelor cu serviciu

Care este lucrul care diferențiată în realitate mamele care lucrează de cele care nu lucrează?

T-I-M-P-U-L. Mama care are serviciu are mai puțin timp în care să realizeze ceea ce are de făcut. Numai o administrare adecvată a timpului îi va permite să supraviețuiască cererilor. Dacă ești o mamă care lucrează, iată câteva sugestii rapide pentru supraviețuire:

- Stabilește-ți prioritățile și simplifică-ți munca pe cât de mult posibil.
- Cere ajutor din partea copiilor - îți pot fi de mai mare ajutor decât te-ai aștepta.
- Păstrează o listă zilnică a ceea ce trebuie să faci și taie sarcinile îndeplinite.
- Planifică-ți odihna și recreerea departe de casă și de copii (și nu te simți vinovată pentru aceasta din moment ce vei deveni mai productivă).
- Cinstește-te. Fă acest lucru regulat, astfel încât să devină un obicei.
- Pune deoparte o seară pe săptămână, „seara plăcerii", fără un program de muncă grea. Servește mâncare de plăcere, pe farfurii din carton, iar după masă jucați-vă împreună.
- Păstrează un timp în fiecare săptămână pentru proiecte și oameni importanți.
- Nu uita, este imposibil să faci singură totul.

Multe mame ocupate se bizuie pe un program săptămânal, cu perioade de timp pentru activități în familie, sarcini obișnuite, ținte și activități în timpul liber. Este înțelept să nu programezi ziua prea „aglomerat". Lasă o oră pe zi neprogramată pentru spontaneitate, astfel încât eficiența să nu-și nimicească ținta. Timpul tampon este foarte necesar. O programare potrivită presupune o încercare și o eroare în practică, dar mai devreme sau mai târziu vei rezolva problemele din sistem.

Cea mai mare problemă cu care se confruntă mamele care lucrează este legată de grija pentru copil. Facilitățile accesibile în fiecare situație vor îngusta probabil posibilitățile. Costul va elimina alte opțiuni. Aproape jumătate din preșcolarii cu mame care au serviciu sunt îngrijiți acasă la ei, și doar mai puțin de o treime sunt îngrijiți la altcineva acasă. Îngrijirea acasă este în general preferabilă altor tipuri de îngrijire și, în majoritatea cazurilor, costă mai puțin. Fiecare mamă va avea în vedere toți candidații posibili atunci când hotărăște cine va purta de grijă copilului ei. Din cauza efectelor de lungă durată asupra valorii de sine, este foarte important *cine* îi poartă de grijă copilului atunci când mama nu este acasă. Ca mamă, vei dori să observi situația în continuare astfel încât să poți verifica felul în care progresează copilul.

Specialiștii recomandă mamelor să aștepte până când copilul are 4 luni și după aceea să se alăture forței de muncă. Până la acest moment, copilul și-a stabilit atașamentul inițial, și-a depășit momentele de „colici" și a stabilit o anumită rutină. De asemenea, este recomandat ca mamele să nu lucreze în perioada dintre 9 și 24 de luni, perioadă în care cresc temerile legate de pierderea mamei.

Două experte și apărătoare ale dreptului femeilor de a munci, Viola Klein și Alva Myrdal, declară că, pentru a fi *sigure* de o dezvoltare emoțională și fizică adecvată a copilului, mamele ar trebui să-și dedice tot timpul lor copilului până ce acesta ajunge la vârsta de trei ani. Mulți alți experți recomandă să nu fie trimis la creșă sau într-un centru de îngrijire zilnică până ce nu atinge vârsta de trei ani. Până la această vârstă, copilul nu este pregătit din punct de vedere emoțional să plece de lângă mama lui și să se joace cu copiii.

Dacă mamele așteaptă până când copiii au între 6 și 11 ani și apoi se întorc în lumea serviciului, se pare că fiecare se adaptează mult mai ușor. Mama a rămas cu copilul în primii ani de formare și a încurajat sentimentele de valoare, a hrănit copilul și a stabilit trăsăturile esențiale de caracter. La momentul în care copilul merge la școală, anii de formare s-au încheiat. Dacă mama trebuie să se

întoarcă la serviciu, cel mai bine este ca ea să aștepte până ce copilul începe clasa întâi.

Deși unele studii arată că preadolescenții și adolescenții mai mici nesupravegheați, „copiii cu cheia de gât", nu sunt mai frecvent delincvenți, nu întârzie, nu lipsesc de la școală și nu sunt mai puțin cooperanți în comportament decât colegii lor de școală supravegheați, este cu siguranță departe de ideal a-i lăsa pe acești copii singuri acasă, pentru că ar putea apărea o multitudine de urgențe. Dacă își poartă singuri de grijă, acești copii se pregătesc mai repede pentru maturitate și independență, dar fără o îndrumare și călăuzire adecvată mulți copii pot ajunge să facă rele pe care altfel le-ar fi putut evita.

Mamele care lucrează pentru că așa au ales și nu pentru că au nevoie, trăiesc adesea sentimente de vinovăție. Copiii simt repede conflictul din interiorul mamei, dintre ambițiile de împlinire profesională și, în același timp, responsabilitățile de creștere a copilului. Două nevoi contradictorii trag de o astfel de mamă. Ea se descoperă sfâșiată între a sta acasă și a merge la lucru în afara casei. Vinovăția este împotriva productivității și cauzează anxietate, depresie și oboseală cronică. Mai mult decât atât, copiii învață repede să-și manipuleze părinții care se luptă cu vinovăția. Reacția mamei, atunci când pleacă de lângă copil, va influența într-o mare măsură reacția copilului. Dacă mama se simte neîncrezătoare, temătoare și vinovată, ea va transmite aceste sentimente copilului. Dacă mama decide să meargă la serviciu, încă de la început ea ar trebui să-și cultive sentimente pozitive în privința alegerii făcute, indiferent de vârsta copilului. Mamele care lucrează și care au pregătit cele mai bune condiții pentru creșterea copilului tind să experimenteze cel mai puțin sentimentele de vinovăție.

Creșterea rapidă a numărului de mame care lucrează determină tensiuni în milioane de căsnicii. Deși viețile familiilor s-au schimbat drastic de când soția a început să lucreze, în majoritatea cuplurilor percepțiile legate de responsabilitățile soților nu sunt ancorate în realitate. Cei doi parteneri nu și-au schimbat părerile de bază legate

de interdinamica unei căsnicii. Ei nu și-au modificat ideile legate de felul în care trebuie să colaboreze o mamă și un tată. Acest fapt produce conflicte neexprimate. Majoritatea cuplurilor încă consideră că prima datorie a mamei se află în jurul casei și a copiilor, chiar dacă ea lucrează la serviciul ei la fel de multe ore și la fel de greu ca și tatăl.

Sondajele făcute pentru a determina ce fel de partener își dorește femeia în căsnicie arată că majoritatea femeilor preferă o căsnicie în care soțul și soția își oferă sprijin reciproc, împărțind datoriile ce privesc gospodăria și îngrijirea copilului. Totuși, studiile arată că soția petrece cu de *patruzeci de ori* mai mult timp decât soțul ei în treburile gospodăriei. Poate se pare că nu este cinstit, dar soția care lucrează, petrece de obicei 26 de ore pe săptămână muncind acasă, în timp ce soțul muncește serios doar 36 de minute. Un studiu de trei ani, făcut pe 1400 de familii în ambii lucrau și care aveau copii sub 11 ani a arătat că, în realitate, doar un tată din cinci ajuta la îngrijirea copilului.[3]

Mamele care lucrează și soții lor ar trebui să se gândească la un stil de viață cooperant ca să-și *împartă responsabilitățile.* Soția va dori ca soțul ei să se implice în gospodărie și în îngrijirea copiilor, dar acest lucru poate să nu fie atât de ușor pe cât pare. Unii tați nu-și asumă astfel de responsabilități și trebuie luați cu binișorul, treptat. Totuși, există șanse ca tatăl să plece de la serviciu ca să-l ia pe copilul bolnav de la școală, să participe la o ședință cu părinții, să-i ducă pe copii la lecțiile de muzică și la activități după cursuri într-un mod la fel de eficient ca și mama. Unii bărbații au nevoie să fie puțin împinși de la spate și instruiți, însă puțini vor fi deranjați de acest lucru odată c e s-au obișnuit și își dezvoltă încrederea în propriile lor capacități.

Multe mame care lucrează nu au folosit îndeajuns resursele care le poate aduce cel mai mare ajutor: copiii. De ce? Pentru că multor mame le place să joace „rolul de martir". Considerându-se mame „bune", ele cred că trebuie „să facă" totul în locul fiecăruia din familie. Dacă ai această problemă, apucă-te să împarți sarcinile gospodăriei

și nu te simți vinovată! Folosește puterea copilului în familie, sursa cea mai mare și mai eficientă din punct de vedere al costului. Repetă îndemnul: „Pune-ți lucrurile la loc mai repede, și nu le lăsa jos" atât de des și de consecvent, încât copiii să fie pregătiți să adopte obiceiul. Învață-i să pună prosoapele la uscat imediat după ce au făcut baie, să ducă vasele murdare la chiuvetă, să pună laptele la loc după ce mănâncă, să arunce cutiile goale la gunoi. Ei vor răspunde pozitiv la noua rutină dacă folosești stimulenți potriviți. Începe să practici acest plan cu entuziasm și oferă recompense pe măsura eforturilor lor.

Mamelor care lucrează le este de asemenea greu să petreacă timp de calitate cu copiii lor. Așa cum spune proverbul, "Ceea ce contează nu este doar cantitatea, ci și calitatea timpului." În mod ironic, mama care petrece toată ziua cu copilul ei poate să nu petreacă *timp de calitate* cu copilul ei așa cum ar putea să o facă o mamă care lucrează. Desigur, nu susțin ideea că mamele ar trebui să plece de acasă pentru a petrece timp de calitate cu copiii lor!

Cum este posibil să creezi timp de calitate chiar atunci când nu ai prea mult timp la dispoziție? O metodă este aceea de a opri televizorul și radioul ca să puteți asculta în ocaziile pe care le aveți. Poate că ești un bun ascultător în timpul exercițiului fizic de pe podea dimineața, în timp ce vă plimbați împreună cu bicicletele sau în timp ce vă îndreptați spre lecțiile de muzică. Folosește fiecare ocazie pentru a discuta de la inimă la inimă. Copilul tău poate să se ducă singur la culcare ca de obicei, dar dacă în loc de aceasta tu ești cea care îl pune la culcare, vei redescoperi că mersul la culcare oferă ocazia unui timp de calitate care nu este prezent în restul zilei.

În timp ce te grăbești să ai grijă de nevoile fiecăruia, îți păstrezi într-un mod înțelept timp pentru tine? Multe mame care lucrează devin atât de devotate responsabilităților lor și sunt atât de preocupate, încât nu mai au timp să râdă, să se joace și să fie o mamă sau o soție bună. Ele se simt vinovate dacă petrec puțin timp pentru ele însele. Destul de interesant este faptul că tatăl nu are nici o problemă dacă enumeră o duzină de lucruri pe care ar vrea să le facă

sau, mai mult decât atât, și le va face fără nici o urmă de vinovăție. Și mamele care lucrează au nevoie de timp liber. Ele au nevoie de o ocazie de împlinire personală, un hobby, un curs sau un proiect la biserică.

Femeile doresc binele ambelor lumi. În acest veac al libertății, ambele lumi sunt deschise femeilor, dar este foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să le ai pe toate în același timp. Nimeni - bărbat sau femeie - nu poate fi un părinte bun în timpul liber, indiferent de ce ar spune unii autori. Fiecare mamă care lucrează are nevoie să-și examineze cu rugăciune prioritățile. Dacă timpul în care nu este acasă le face rău copiilor, atunci ea va trebui să micșoreze timpul de muncă. Din nefericire, noi nu vedem semnalele de pericol decât atunci când este prea târziu. Un lucru este sigur: toți copiii au nevoie de o persoană care să joace constant rolul mamei pentru a-și dezvolta o sănătate emoțională adecvată. Poate că este nevoie să privim mai atent la valoarea rolului de părinte.

Un cuvânt pentru părinții singuri

Idealul pe care Dumnezeu l-a pus înainte este ca un copil să aibă doi părinți, o mamă și un tată. Totuși, noi trăim într-o lume aflată mai jos decât idealul. Unii copii își pierd unul sau ambii părinți prin moarte, divorț, separare sau abandon. O viață creativă ca părinte singur reprezintă o provocare dublă, din moment ce părintele trebuie să-și împlinească datoria singur.

Dacă ești un părinte singur și te confrunți cu perspectiva de a-ți crește copilul fără ajutorul unui partener, va fi bine dacă păstrezi în minte un gând: copilul tău are aceleași nevoi ca și ceilalți copii. Totuși, nu ești lipsit complet de ajutor. Ai cel puțin două opțiuni viabile: cărți ca acestea, care îți oferă îndrumări practice, și pe Dumnezeu, care îți va oferi putere și curaj atunci când ai nevoie.

În prezent, mai mult de un milion de copii americani trăiesc cu un singur părinte. Mulți copii care acum se bucură de prezența a doi

părinți au avut doar un părinte în trecut sau vor avea doar unul în viitor. Dacă rata prezentă va crește, jumătate din toți copiii vor trăi într-o casă cu un singur părinte până vor atinge vârsta de 18 ani.

A fi părinte singur este mai greu decât a fi părinte alături de un partener. Responsabilitățile pe care doi oameni le împărțeau odată trebuie să fie menținute acum de unul singur: sprijinirea familiei, menținerea mașinii, recreerea, rearanjarea și repararea casei, curățenia în casă etc. La acestea se adaugă toate sarcinile legate de îngrijirea copilului: hrana, disciplina, ascultarea, stabilirea limitelor și a regulilor, calmarea certurilor, transportarea copiilor la școală, lecțiile de muzică, ajutor la teme, conducerea închinării în familie, îngrijirea hainelor și încă multe alte sarcini. Dacă ar fi să întrebi o familie cu doi părinți dacă atât tata, cât și mama sunt ocupați toată ziua, amândoi vor insista asupra faptului că amândoi au slujbe cu program complet fie în interiorul, fie în exteriorul casei. Totuși, un părinte trebuie să poarte toate responsabilitățile. Acest lucru supraîmpovărează circuitele. Administrarea timpului are o nouă semnificație și ar trebui să primească atenția cea mai mare.

Toții părinții țin la copii lor, dar părinții singuri au un motiv special pentru care își iubesc copiii. În majoritatea cazurilor, copiii sunt tot ceea ce a rămas din „familia" lor. Părinții singuri divorțați speră adeseori că dacă au succes ca părinți vor compensa eșecul în căsnicie. Văduvele se dedică adesea copiilor lor pentru a arăta mai departe o credincioșie față de fostul partener de viață.

Copiii aduc o semnificație deosebită în viața părinților singuri. A avea succes ca părinte, chiar și singur, devine o țintă principală. Într-un fel, este mai ușor pentru un părinte singur să se concentreze asupra nevoilor copilului, pentru că nu trebuie să aibă timp și pentru copil și pentru partener. Astfel, unii părinți îi protejează prea mult pe copii sau sunt prea îngrijorați atunci când copiii par să aibă probleme. Părinții singuri au de obicei motive de îngrijorare dacă separarea, moartea sau divorțul au adus supărare în familie. Un

comportament rău, excesiv, nesiguranța și atragerea atenției, toate trag un semnal de alarmă părintelui singur și supraalertat.

Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă părinții singuri este îngrijirea copilului. Cine îi va supraveghea pe copii când părintele nu este acasă? Sondajele arată că majoritatea părinților singuri nu sunt mulțumiți de aranjamentele prezente de îngrijire a copilului și trec printr-o succesiune de posibilități până să se stabilească la una. O problemă specială în familiile cu un singur părinte o constituie vacanțele copiilor. Bunicii sau rudele din apropiere pot fi de mare ajutor.

Date recente arată că aproximativ 55% dintre mamele singure lucrează în afara casei și că 12% sunt în căutare serioasă de serviciu. Mamele singure, mai mult decât alte mame care lucrează, au nevoie și de recompensele nonmonetare pe care le oferă serviciul în afara casei. Acesta le oferă, într-adevăr, sprijinul financiar de care au nevoie, dar le oferă și o viață socială satisfăcând astfel marea nevoie de apreciere. Părinții singuri care lucrează cu program complet se îngrijorează de efectele pe care absența lor de acasă le poate avea asupra copiilor. Adeseori, ei suferă intens din cauza simțămintelor de vină chiar și când copiii nu arată nici un semn că ar fi vreo problemă. Tații singuri par să se simtă mai puțin vinovați în privința serviciului și a rolului de părinte în comparație cu mamele din aceeași categorie.

Când problemele financiare se răsfrâng asupra tuturor lucrurilor, părintele singur se poate afla în pragul disperării. Părinții singuri care sunt obligați să trăiască dintr-un buget redus nu ar trebui să se înfioare la gândul că vor discuta despre bani cu copiii lor. Pune-te la nivelul lor. Fii calm și direct. Pe deasupra, nu te simți vinovat că trebuie să refuzi o cerere pentru o bicicletă nouă sau altceva.

Părinții singuri care au copii mici se confruntă adesea cu un anumit fel de probleme. Pe cât de mult îl adoră pe copil, pe atât nu sunt în stare să scape de el. Pretențiile neîncetate ale copilului pentru timpul și atenția părintelui pot deveni foarte enervante. Desigur, acestea

pot apărea și în familiile cu doi părinți, dar părinții singuri sunt în mod special vulnerabili din cauza frustrării generate de problemele de serviciu, responsabilitățile gospodăriei, fonduri insuficiente și multe alte lucruri stresante care nu au legătură cu copilul. Părintele dorește să realizeze lucrurile pe care toți părinții buni le realizează față de copiii lor, dar eșuează, și aceasta face să crească sentimentele de vinovăție.

Odată ce copilul a ajuns la vârsta școlară, sentimentele de vinovăție legate de îngrijirea copilului slăbesc de obicei, dar apar noi probleme odată cu intrarea copilului într-o lume nouă: sporturile, jocurile, petrecerile de ziua de naștere, dormitul excesiv și activitățile de la biserică.

Părinții singuri, mai mult decât părinții căsătoriți, au nevoie de un sistem de sprijin și de prietenie în afara familiei. Doar copiii nu pot umple golul. Părintele singur are nevoie de ajutor din afară, pentru că în interiorul familiei nu are pe cineva la care să meargă pentru sprijin. Fără un partener, toate responsabilitățile trebuie purtate singur și toate urgențele prezintă o dublă provocare. Prietenii, vecinii, rudele, grupurile de persoane singure și biserica pot oferi diverse părți din sistemul de sprijin în cursul vieții unui părinte singur. Un astfel de sistem de sprijin devine cheia pentru binele emoțional al părintelui, dar și al copilului.

Dacă ideea de a fi părinte singur aduce vreo consolare, atunci aceasta poate fi ocazia de a te apropia mai mult de copii. Din moment ce nu mai este un alt adult în cămin care să distragă timpul sau atenția, devine ceva natural ca părintele să discute cu copiii despre evenimentele zilei, planuri pentru săptămână, meniuri și multe alte lucruri. De asemnea, copiilor li se poate părea mai ușor să discute cu un părinte despre problemele lor, despre prieteni și școală atunci când părintele este singur. Discuția cu un copil este diferită de cea cu un adult, dar este mai bine decât să nu vorbești cu nimeni!

Părinții singuri trebuie să recunoască, totuși, că ei nu trebuie să se bazeze pe copiii lor pentru împreună simțire sau sprijin în

momentele de stres. Copiii susțin adeseori că este vina lor și încearcă să-i ajute pe părinți să rezolve problema, dar ei nu pot deveni înlocuitori emoționali pentru un părinte absent.

Un alt beneficiu al părinților singuri este faptul că nu au cu cine să se certe în privința disciplinei. Copiii lor au mai puține ocazii „să dezbine și să conducă" decât alți copii și, deoarece trebuie să-și asume anumite responsabilități ei se pot maturiza puțin mai repede.

Educația spirituală ar trebui să fie prima prioritate într-o familie cu un singur părinte. Acest lucru este în mod special adevărat pentru familiile în care nu există tată. Din moment ce părinții ocupă locul lui Dumnezeu în ochii copiilor lor, ar putea fi dificil pentru un copil dintr-o familie fără tată să facă legătura cu Tatăl ceresc. O mamă iubitoare și grijulie îl poate ajuta pe copil să-și formeze o concepție potrivită despre Dumnezeu prin exemplul ei, învățându-l din Cuvântul lui Dumnezeu și permițându-i să observe bărbați care să fie un model în acest sens.

Dacă te confrunți cu perspectiva de a-ți crește copilul singur, nu uita că nevoile copilului tău sunt aceleași cu ale altui copil. Diferența este că *tu* trebuie să ai grijă ca acele nevoi să fie satisfăcute fără ajutorul unui partener. Dar Dumnezeu nu te-a lăsat fără ajutor, chiar dacă ești singur. Dumnezeu poate să te călăuzească și o va face pas cu pas.

A te descurca bine ca părinte singur implică existența unui sistem de sprijin adecvat și menținerea unei atitudini pozitive. Viața de părinte singur va produce în mod natural un anumit tip de stres, dar părinții singuri ar trebui să recunoască acea contribuție pe care au oferit-o fără nici un ajutor. De altfel, puține alte lucruri în viață oferă o răsplată ca cea a creșterii unor copii sănătoși și responsabili.

Părintele vitreg învingător - noua legătură poate aduce vindecare

Ținând cont de faptul că în ziua de astăzi aproape șapte milioane de copii trăiesc cu părinți vitregi, ar trebui să aruncăm o scurtă privire

asupra diferenței dintre părinții care cresc copiii altcuiva și părinții care își cresc proprii copii. O autoritate de vârf în problemele de familie a declarat că rolul unui părinte vitreg este de cinci ori mai dificil decât al celorlalți părinți. Poate că nu întotdeauna este atât de dificil, dar părinții vitregi se confruntă într-adevăr cu o sarcină provocatoare.

Mai întâi, trebuie să stabilești ce aștepți de la copil. Părintele natural și părintele vitreg trebuie să se pună de acord mai întâi, astfel încât așteptările lor să coincidă. Altfel, se află în fața haosului. Odată puși de acord, ambii părinți ar trebui să discute problema cu copilul, astfel încât acesta să recunoască în mod clar faptul că părintele vitreg a devenit un membru permanent al echipei.

O mamă vitregă are în mod special nevoie de sprijinul soțului ei. Ca nou venit într-o relație deja formată, ea este de obicei privită atât ca intrus, cât și ca salvator. Dacă tatăl este atât de pasiv sau slab încât îi permite mamei vitrege să aibă inițiativa, copilul va resimți profund acest lucru. Pe deasupra, mama vitregă va tinde să se simtă copleșită de problemele complexe cu care trebuie să se confrunte.

Deși toți cei implicați poate au discutat despre așteptările legate de comportament înainte de căsătorie, părinții pot înfrunta opoziție din partea copiilor. Fiecare copil vitreg va testa și va retesta limitele. Aceasta este o parte a nevoii copilului de a explora limitele oricărei relații sau situații noi. Te rog, ia aminte: răspunsul părintelui vitreg la testare va determina durata în care va continua testarea. Astfel, cu cât părintele vitreg își face simțită prezența mai devreme și arată că urmează să rămână acolo, cu atât mai repede copilul va accepta noua situație.

În majoritatea cazurilor, părinții vitregi ar trebui să se pregătească mintal pentru resentimente inițiale. Cu cât copilul este mai mic, cu atât mai repede se va adapta la părintele vitreg. Totuși, majoritatea părinților vitregi nu sunt atât de norocoși încât să preia această responsabilitate atât de devreme încât copilul să devină o parte din ei. În loc de aceasta, ei trebuie să aibă de a face cu copilul după ce

caracterul și personalitatea lui s-au stabilit într-o anumită măsură. Deci zarurile sunt aruncate. Chiar și când un copil mai mare își iubește părintele vitreg, de obicei există șanse mici să exprime acest lucru prin cuvinte sau să arate deschis acest lucru.

Dacă ești părinte vitreg, pregătește-te pentru munții care îți stau în față. Nu te aștepta la o dragoste instantanee din partea copilului. Nu uita că acest copil a suferit deja o pierdere mare prin moarte sau divorț. Din cauză că tocmai a trecut printr-o secetă emoțională devastatoare, el este extrem de vulnerabil la durere. În consecință, el se poate purta adesea mai rău decât ar face-o în mod normal. Adesea părintele vitreg interpretează greșit acest comportament rău și crede că este respins de copil. Dar nu este întotdeauna adevărat. Copilul vitreg care face doar vizite ocazionale poate să nu simtă niciodată o „dragoste" în adevăratul sens al cuvântului pentru părintele vitreg. Cineva a sugerat ca părintele vitreg să elimine cuvântul *„dragoste"* din vocabularul lui. În loc de aceasta, ar fi mai bine dacă între părintele vitreg și copil s-ar forma o relație bazată pe *respect,* relație care ar putea duce în timp către ceva mai cald și mai profund.

În cazurile de recăsătorire, familiile „se amestecă" cel mai bine când copiii au fost pregătiți pentru noul părinte vitreg. Regula de bază atunci când se formează o familie cu membri vitregi este să se discute așteptările *înainte de căsătorie.* Nu este nevoie ca fiecare partener să aibă păreri identice asupra tuturor subiectelor, dar este crucial ca fiecare să înțeleagă felul în care celălalt simte și reacționează, mai ales dacă este vorba despre reguli de disciplinare. O astfel de pregătire implică înțelegerea limitelor unui părinte vitreg. Părintele vitreg nu este legat biologic de copil, și de aceea trebuie să câștige respectul copilului. Părintele vitreg nu primește nimic doar prin poziția pe care o ocupă. Noul părinte va trebui să dovedească mereu ceea ce este cu adevărat.

Mulți oameni cred că a fi părinte vitreg este la fel de natural ca și respirația. Viața este plină de treziri dure la realitate. Mulți părinți vitregi consideră că sunt maturi, că iubesc copiii și că este ușor pentru

ceilalți să se înțeleagă cu ei. „O să fie ca și cum ar fi al meu", spun ei cu mândrie. Dar a fi părinte vitreg este foarte, foarte diferit. Nu există legături biologice care să guverneze relația. Copilul nu este obligat să te iubească așa cum ar fi copilul tău natural. Toată dragostea cu care ți-ai propus să-l învălui pe copil s-ar putea să nu producă nici o schimbare. Conștientizarea acestui fapt va lovi cu toată forța în primele șase luni de la căsătorie.

Cu cât copilul vitreg îl cunoaște pe părintele vitreg o perioadă mai lungă înainte de căsătorie, cu atât cresc șansele ca așteptările și problemele să se rezolve. Când copilul este nepregătit pentru venirea unei persoane noi în viața lui, pot exista repercusiuni de lungă durată. Părinții înțelepți îl implică în general pe copil în oficierea căsătoriei. O familie chiar a menționat numele fiecărui copil vitreg atunci când făceau legământul căsătoriei. Aceasta i-a făcut pe copii să se simtă parte din noul grup al familiei. Aceasta se află în contrast evident cu o altă familie cu care am lucrat. Tatăl declara vehement: „Eu m-am căsătorit cu ea, nu cu *copiii ei !*„ El refuza să recunoască faptul că atunci când copiii sunt implicați, este vorba despre un întreg.

Înainte de căsătorie, permite-i copilului să vadă adevărata personalitate a noului părinte în toate împrejurările. Părintele care vine ar trebui să-l încurajeze pe copil să-i descopere așteptările pe care le are din partea lui.

Să devii părintele vitreg al copilului unei persoane divorțate poate fi foarte diferit de viața cu un copil care tânjește după cineva care să umple golul lăsat de părintele decedat. Cu cât copilul a trăit mai mult într-o familie cu un singur părinte după moartea celuilalt, cu atât amintirile lui tind să devină mai rigide și adaptarea poate fi mai dificilă. Copilul tinde să aștepte ca noul părinte să pornească de acolo de unde a rămas celălalt, iar acest lucru este pur și simplu imposibil.

Fiecare copil din familia nou formată ar trebui să se simtă o parte din familie cât de repede posibil. Copilul are nevoie să simtă că are un loc special. Când copilul vitreg face vizite doar în weekend și în vacanță, este încă necesar să aibă un loc care îi aparține numai lui: un

pat, un sertar și anumite posesiuni. Când trebuie să se adune două rânduri de copii, devine cu atât mai important ca fiecare copil să aibă spațiul lui propriu. O mamă care și-a adus cei doi copii în casa soțului care avea și el doi copii, comenta: „Toți copiii au fost obligați să se adapteze. Copiii trebuie să stea împreună în dormitoare. Fiica mea cea mai mare vrea propriul ei dormitor, iar copiii soțului meu se plâng: A cui e casa asta, până la urmă?",

Familia cu un părinte vitreg trebuie să găsească un teren comun, o activitate, o împărțire a sarcinilor, lucruri care să îi poată apropia. Poate fi o excursie cu corturile în weekend, un sport îndrăgit de toți, plăcerea de a urmări păsări sau conducerea unor activități la biserică. Dar trebuie să fie ceva care va ajuta familia să formeze legături de prietenie.

Nimeni nu poate ține locul unui părinte biologic și nici un părinte vitreg nu ar trebui să încerce acest lucru. Totuși, cel mai bun lucru care i se poate întâmpla unui copil dintr-o familie distrusă prin moarte sau divorț este să câștige un părinte vitreg potrivit. Acest copil poate fi iubit de părinții biologici. Dar să fii iubit de cineva care *a ales* să te iubească, este cu totul altceva. O „familie amestecată" fericită este posibilă dacă adulții sunt maturi, răbdători, consecvenți și dacă dragostea lui Dumnezeu este demonstrată continuu pe parcursul procesului de „amestecare", și după aceea. Amestecarea poate aduce vindecare.

1) Dr. Joyce Brothers, „Men in Love and Marriage," Woman's Day, January, 1982

2) Ibid.

3) Ibid. , p. 48

Capitolul 13

Unitatea familiei - „încheierea tuturor învățăturilor"

Pe parcursul acestei cărți ai învățat principii de creștere a copilului care presupun aplicarea unei adevărate autodisciplinări. Beneficiile acestui efort depus vor depăși în cele din urmă lupta. Cu toate acestea, este nevoie de o muncă grea pentru a fi un părinte bun. A fi părinte implică, totuși, muncă grea, efort și autodisciplinare. Un beneficiu adăugat este capacitatea de a te simți bine împreună cu celălalt, de a te bucura că faci parte dintr-o familie fericită.

O prea mare concentrare asupra familiei înăbușă creșterea și inhibă dezvoltarea, dar și dacă este prea puțină are aceleași efecte. Adevăratul eșec al familiei în ziua de astăzi este supraimplicarea nu în familie, ci la serviciu, la școală, la biserică, în hobby-uri și în comunitate. Noi trecem prin viață pe ruta rapidă, dar nimeni nu se poate bucura de reuniunea familiei când fiecare trăiește cu o viteză amețitoare!

Mulți părinți susțin că, în lunga alergare, ceea ce contează este calitatea timpului, nu cantitatea. Este un sâmbure de adevăr în această părere. Totuși, orice familie care dorește să clădească solidaritatea știe că trebuie să experimenteze atât calitate, cât și cantitate.

Cum se poate realiza cel mai bine acest lucru? Un copil mai mare își amintește adesea mai clar și cu plăcere timpul petrecut împreună și nu ziua de naștere la care i-ai dat o bicicletă scumpă cu zece viteze. În familia noastră, am promovat reuniunea urmând anumite tradiții.

Am menținut o tradiție mai mulți ani: mâncăm tostadas mexican la lumina lumânării în fiecare vineri seara. Cei trei copii au plecat toți de acasă, dar când se întorc în vizită, de-abia așteaptă să mănânce tostadas mexican vinerea seara. Este ceva tradițional.

De asemenea, am transformat seara de vineri în seara familiei. După ce mâncam tostadas, ne așezam în jurul unui foc care trosnea (în timpul iernii) și citeam cu voce tare. Uneori citeam cu voce tare pe rând și așa am terminat multe cărți împreună care au oferit lecții și îndrumare spirituală pentru viețile noastre. Repetarea a transformat aceasta într-o tradiție de familie.

O altă tradiție pe care am stabilit-o era să stăm împreună la biserică. Am încercat să nu fim arbitrari în această direcție, dar excepțiile erau rare. Când copiilor li se dădea drumul înainte de predica de la ora 11, nu era nevoie să ne căutăm copiii. Stăteam pe aceeași bancă în fiecare săptămână, al treilea rând din față. Aceasta ne oferea ocazia să îi vedem pe participanți de aproape. Dacă există vreun timp în săptămână în care familia ar trebui să stea împreună, atunci acesta este la închinare. Această tradiție ar trebui stabilită în primii ani și menținută. Când copiii noștri își vor întemeia propriile familii, aștept din toată inima să văd fiecare familie pe al treilea rând din față la biserică! Este ceva tradițional.

Sărbătorirea zilei de naștere, ținutul de mână în timpul rugăciunii, închinarea regulată împreună, pe toate le-am repetat până au devenit tradiții pentru noi. Astfel de tradiții evocă un simț al aparținerii și al apropierii. O familie credincioasă nu ar trebui să cuprindă oameni singuri care stau sub același acoperiș. În schimb, ar trebui să fie un grup de persoane implicate intim în activități care vor clădi o moștenire îndrăgită. Fiecare familie are nevoie de trăsături caracteristice, valori și activități care să marcheze unicitatea și caracterul ei diferit de altele.

Eu și Harry nu pretindem că știm tot ceea ce se poate ști despre arta de a fi părinte, dar am învățat din anii în care am lucrat cu familii că membrii unei familii fericite se bucură unul de altul în primul

rând. Adesea nu am atins idealurile pe care le vedem atât de clar cu pretinsa noastră vedere, dar Îi mulțumim lui Dumnezeu pentru momentele de bucurie pe care le-am trăit alături de copiii noștri.

Spiritul de plăcere și creativitate trebuie să-i fi însuflețit pe copiii noștri, pentru că la a șaptesprezecea aniversare a căsătoriei noastre ne-au făcut o petrecere surpriză. Când eu și Harry am venit acasă, într-o duminică seara, casa noastră era plină de musafiri invitați de copiii noștri. Mi s-au dat doar câteva minute ca să mă aranjez, iar după aceea am fost conduși la scaunele de onoare. Carlene, inițiatoarea acestui eveniment social, a început să citească:

Pe data de 1 ianuarie, la ora opt seara, cu 17 ani plini de fericire în urmă, a avut loc o nuntă în familia domnului și doamnei Carl William Real. Fiica lor, Nancy Lue, s-a căsătorit cu domnul Harry Anther Van Pelt. Am dori ca în această seară să refacem o mică parte din minunatul eveniment. Așa căăăăă : . . .

Și așa mai departe cu sărbătoarea! Toți am participat la o seară încântătoare de jocuri, mâncare și muzică. Pentru musafiri s-a prezentat chiar și o înregistrare a nunții noastre. Punctul culminant al serii a apărut când cei trei copii ai noștri ne-au înmânat un plic. L-am deschis nerăbdători.

Dragă domnule și doamnă Harry A. Van Pelt,

Tocmai ați primit un dar care constă într-o călătorie în doi, timp de trei zile și două nopți, la frumoasa cabană din pădure - Canmore, Alberta, Canada. Sperăm că veți avea o a doua lună de miere încântătoare și că vă veți bucura de eliberarea de casă, copii și rutină. Facilitățile le cunoașteți bine, așa că fiți siguri că nu veți avea probleme, ci doar multă bucurie și un timp minunat. Toate celelalte întâlniri pe care le aveți sunt anulate din acest moment. Toate pregătirele pentru această zi au fost simulate!! Au fost câțiva oameni care ne-au ajutat în mod indirect să facem aceste lucruri și toți vă transmit și cele mai bune urări!

Semnăturile celor trei copii - Carlene, Rodney și Mark - încheiau scrisoarea, pe care am primit-o alături de 15 dolari pe care îi

strânseseră ei. Nu știu cum te influențează pe tine acest lucru acum, dar ochii mei înoată în lacrimi. Ce amintiri prețioase ale momentelor frumoase ne bucură acum când ne amintim de zilele în care familia noastră era la un loc!

A venit timpul ca părinții să se gândească din nou la valorile lor. Este timpul să încetinești pasul. Nu te mai gândi la mașina cea nouă, la tapet sau la mobila pentru proiectul tău de redecorare. Pune pe locul doi sau trei toate avantajele materiale pe care vrei să i le oferi copilului. Copilul tău nu are nevoie atât de mare de obiecte, cât are nevoie de *tine*. El are nevoie de o investire de timp prețios pe care numai *tu* îl poți oferi.

Ia-ți timp să vă plimbați de mână prin natură și să răspunzi la întrebările lui despre creațiunea lui Dumnezeu! Ia-ți timp să faceți un zmeu și să savurezi încântarea de pe fața copilului tău în timp ce zmeul se ridică și dansează pe aripile vântului! Ia-ți timp pentru zburdălnicii și încăierări pe podeaua sufrageriei unde toți se pot uni în chicote muzicale! Ia-ți timp să-ți asculți copilul acum, pentru că mâine se poate să nu mai vrea să discute cu tine! Ia-ți timp pentru toate acestea *acum!* Ziua de mâine nu aduce nici o garanție.

Pentru a fi un părinte eficient e nevoie de *timp*, dar eu nu sugerez să folosești 100% din energiile tale cu copilul tău. Ar trebui să-ți sortezi prioritățile astfel încât să faci diferența între ceea ce este urgent și ceea ce este important. Problemele urgente ale vieții par să o ia întotdeauna înaintea celor importante. De exemplu, telefonul vă poate întrerupe în timp ce tu îi citește copilului lecția biblică. Poate că stai jumătate de oră la telefon în timp ce copilul tău adoarme singur. În aceste cazuri urgența a câștigat în fața proprităților.

ÎNCETINEȘTE, MAMĂ CREȘTINĂ! ÎNCETINEȘTE, TATĂ CREȘTIN! Ia-ți timp *acum* pentru lucrurile importante! Analizează-ți prioritățile! Dumnezeu va binecuvânta și va onora eforturile tale.

Creșterea copilului poate fi uneori nimicitoare, poate da dureri mari de cap și poate nenoroci nervii. Pot veni zile în care îți vine

„să-l negociezi" pe fiul tău la un schimb. Pot veni zile în care te simți de parcă ai eșuat îngrozitor și ai făcut totul pe dos. Disperarea poate devasta totul ca un potop.

Susțin eu oare ideea că familiile nu ar trebui să aibă un copil din cauza greutăților și stresului pe care le presupune rolul de părinte? Nicidecum! Cuplul care își dorește copii (nu doar cuplul care așteaptă să aibă copii doar pentru că toată lumea are) și care dorește să participe alături de Dumnezeu la emoțiile procreării, ar trebui să răspundă cu grijă la provocarea vieții de părinte. Una dintre cele mai mari recompense ale vieții este să îți vezi copilul maturizându-se și începând să dea înapoi investiția pe care ai făcut-o în el. Și deodată, într-o zi, descoperi că a meritat efortul făcut, pentru că în fața ta stă o ființă umană minunată al cărei caracter descoperă calitățile pentru care ai muncit din greu.

Lumea nu va aprecia probabil niciodată pe deplin eforturile depuse pentru a fi un părinte bun, dar la judecata finală totul va apărea altfel, așa cum este privit de Dumnezeu. Iar El îi va răsplăti în mod deschis pe părinții care și-au pregătit copiii pentru Împărăția Lui. Aceasta poate costa lacrimi, neliniște și nopți nedormite, dar fiecare părinte care a lucrat în mod înțelept spre mântuire Îl va auzi pe Dumnezeu spunând: „Bine, rob bun și credincios".

Cuprins

Prefața ediției revizuite 5

1. Legături - rupturi de familie 7

2. Reflecții asupra respectului de sine al copilului 12

3. Seamănă un mod de comunicare deosebit și vei culege un copil deosebit 44

4. Recompensele disciplinei 68

5. Caracter în formare - Păstrează copilul pentru Hristos 96

6. Între părinte și adolescent - relații valoroase 130

7. Intervenția părinților în prevenirea folosirii drogurilor 161

8. Rivalitate - armonie între frați 170

9. Scena din bucătărie - cum să menții familia fericită și sănătoasă 176

10. Sexualitate pozitivă 183

11. Rolul tatălui și al mamei - Binecuvântată fie legătura care unește! 198

12. Ești mamă cu serviciu, părinte singur sau vitreg? Transformă minusurile în plusuri! 223

13. Unitatea familiei, „încheierea tuturor învățăturilor" 236

Secretele părintelui deplin

Când am pregătit această carte, am avut în vedere trei grupe de cititori.

Mai întâi, tinerii care se pregătesc serios pentru căsătorie și pentru viața de părinte. Principiul „prevenirea bolii e cel mai bun tratament" se aplică și la problemele vieții de familie.

În al doilea rând, părinții obișnuiți, care se descurcă destul de bine, fără să întâmpine probleme prea serioase. Mulți părinți care pretind că lucrurile merg bine sunt mai târziu dezamăgiți de rezultatele educației lor. Am încercat să-i ajut pe părinții obișnuiți să-și lărgească orizontul în familiile lor, pentru a vedea posibilitățile acestei relații, posibilități necunoscute până acum. Există deja prea multe familii mediocre cu copii mediocri.

În al treilea rând, am avut în vedere părinții care sunt supărați și descurajați pentru că visurile lor despre un cămin fericit nu s-au împlinit. Sper ca această carte să-i ajute pe părinții fără speranță să-și depășească problemele.

Isbn 973-7933-41-9